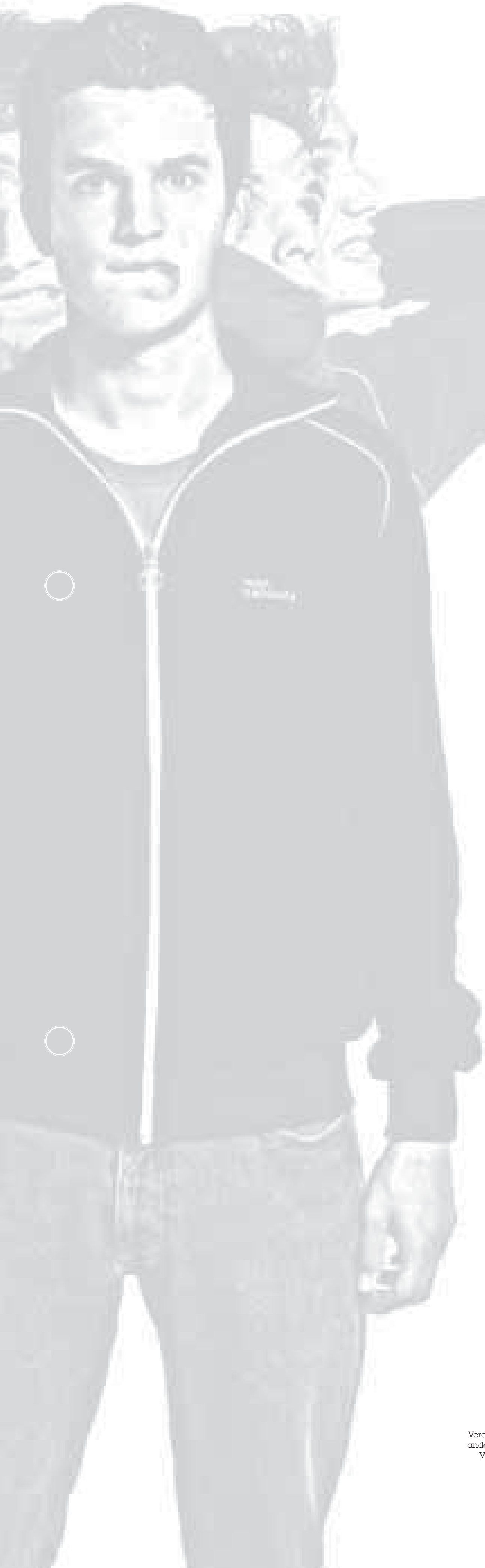


MAAT IN DE SHIT

LERARENHANDLEIDING





COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van CAT Infopunt – deelwerking CGG Eclips v.z.w. en VAD v.z.w., mogelijk gemaakt door CERA.

Concept
Christophe Kino, CAT Infopunt, deelwerking CGG Eclips

Redactie
Ilse Bernaert, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen v.z.w.
Elke Fontaine, CAT Preventiehuis, deelwerking CGG Eclips v.z.w.
Anja Gheyle, CAT Infopunt, deelwerking CGG Eclips v.z.w.
Rudy Goossens, CAT Infopunt, deelwerking CGG Eclips v.z.w.
Christophe Kino, CAT Infopunt, deelwerking CGG Eclips v.z.w.

Vormgeving
www.epo.be
met illustraties van: we are the future – www.whatif.be

Druk
www.epo.be

Verantwoordelijke uitgever
Luc Martens, CGG Eclips v.z.w., Elyzeese Velden 74, 9000 Gent

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
www.vad.be

samen investeren in welvaart en welzijn

CGG Eclips Gent, deelwerking CAT

INHOUDSOPGAVE

MAAT IN DE SHIT

LERARENHANDLEIDING

Inleiding 4

Een drugbeleid op school x

Waarom x

Doelstellingen x

Doelgroep x

Eindtermen x

Bij de lesvoorbeelden x

Maat in de shit : leerlingenbrochure x

De lesvoorbeelden

Les 1 – Tom en Lisa x

Les 2 – Klasgesprek risicogedrag x

Les 3 – Help eens een vriend x

Les 4 – Non-verbale communicatie x

Les 5 – Gedragsverandering x

Les 6 – De cirkel x

Les 7 – Leesfragmenten x

Les 8 – Rollenspel x

Bijlagen

Bijlage 1 – Informatie over cannabis x

Bijlage 2 – Didactisch materiaal alcohol en andere drugs x

Bijlage 3 – Ondersteuningsaanbod x

INLEIDING

De school vormt, als één van de belangrijkste 'leefomgevingen' van de jongere, een aangewezen setting om jongeren te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en drugs. Dit gebeurt het best in het kader van een brede preventieve aanpak, die zelf deel uitmaakt van een drugbeleid op school. Dit breder kader vereist heel wat organisatie en planning. Er is reeds een aantal instrumenten uitgewerkt die scholen hierbij kunnen helpen.[1]

Leerkrachten die rond drugpreventie willen werken in de klas staan voor een uitdagende opdracht. Het is dan ook belangrijk dat zij een beroep kunnen doen op concrete methodieken die hen hierbij helpen.

Met de brochure **'Maat in de Shit'** en de hierbij horende **leerkrachtenhandleiding** hebben we geprobeerd een instrument uit te werken dat leerkrachten toelaat met hun leerlingen te werken rond een aspect van de drugproblematiek waar ze allemaal wel eens mee geconfronteerd worden: wat kan je doen als een goede vriend[2] van je in de problemen dreigt te komen door druggebruik?

Het is een vraag die veel jongeren zich ooit wel eens moeten stellen. Maar het is ook een vraag waar geen eenvoudig antwoord op te geven valt. In de brochure 'Maat in de Shit' wordt het verhaal verteld van Tom & Lisa, een gewone jongen en een gewoon meisje die wat voelen voor elkaar. Ze vinden het leuk om af en toe 'zomaar' een joint te roken. Doorheen het verhaal wordt echter duidelijk dat Tom het steeds moeilijker krijgt met z'n gebruik. Lisa probeert hem te helpen. Het verhaal van Tom & Lisa vormt de rode draad doorheen de brochure. Daarnaast worden via een aantal korte stukjes inzicht en handvatten aangereikt om met zulke situaties om te gaan.

---

1 Voor meer info : www.vad.be

2 Om de tekst makkelijk leesbaar te houden, hebben we er voor gekozen steeds de hij-vorm te gebruiken.

Deze handleiding biedt u concrete lesvoorstellen en heel wat achtergrondinformatie om met deze brochure concreet aan de slag te gaan in de klas. We willen u ook sterk aanraden om – indien u dat al niet hebt gedaan – de **vorming** te volgen die bij deze aanpak hoort. Voor meer informatie over de mogelijkheden om zo'n vorming te volgen, kan u contact opnemen met VAD of een drugpreventiewerker in uw regio[3]. Voor meer achtergrondinformatie over drugs en druggebruik kan u terecht op www.druglijn.be.

In de praktijk van het preventiewerk op scholen hebben we gemerkt dat deze aanpak heel wat jongeren aanspreekt en een antwoord kan bieden op vragen die voor hen zeer reëel zijn. We hopen dan ook dat deze publicaties voor u in de klas even nuttig kunnen zijn als we zelf hebben mogen ervaren.

---

3 Achteraan in deze map vindt u een lijst met adressen van regionale preventiewerkers. (Bijlage 3)



EEN DRUGBELEID OP SCHOOL

Druggebruik op school is een thema dat volop in de belangstelling staat. Jongeren grijpen gemakkelijker naar genotmiddelen, en dit heeft te maken met een maatschappelijke trend. We kunnen de huidige samenleving immers definiëren als een '*drug taking society*' waarin bijna iedereen wel eens drugs gebruikt. Hierbij denken we niet alleen aan cannabis of andere illegale drugs maar aan het hele gamma van legale genotmiddelen zoals tabak en alcohol. Ook het onderwijs ontsnapt niet aan dit fenomeen. De adolescentie is de periode bij uitstek waarin zij zelf of via hun vrienden, familie of media ervaring opdoen met alcohol en andere drugs.

Omdat het onderwijs (bijna alle) jongeren bereikt in een goed omkaderde context en schoolgaan een belangrijk deel uitmaakt van het leven van de jongere, is de school het preventiedomein bij uitstek voor het werken naar deze doelgroep. Met de invoering van de vakoverschrijdende eindtermen inzake gezondheidseducatie is het preventief werken aan gezondheid een heel concrete opdracht voor de Vlaamse scholen geworden.

Kenmerken van een Drugbeleid op School

Met een drugbeleid komt de school niet alleen tegemoet aan haar pedagogische opdracht, maar kan zij ook haar standpunt ten opzichte van drugs en druggebruik duidelijk maken en anticiperen op mogelijke problemen met drugs of druggebruik.

Concreet bestaat een drugbeleid uit drie pijlers : regelgeving, begeleiding, educatie & structurele maatregelen.

Regelgeving

In deze pijler verduidelijkt de school welk gedrag met betrekking tot drugs en druggebruik verwacht wordt en bakent de school af welk gedrag onaanvaardbaar is. Met andere woorden : wat zijn de regels met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn, delen en dealen van genotmiddelen op school? Gelden dezelfde regels voor de verschillende middelen en voor de verschillende leeftijdsgroepen? Hoe bakent de school af waar en wanneer deze regels gelden? Duidelijke regels geven zowel aan leerkrachten als aan leerlingen meer zekerheid over wat kan en niet kan. Het is belangrijk deze regels in een aangepaste vorm te gieten en bekend te maken, onder andere via het schoolreglement.

Vervolgens worden de procedures uitgewerkt die de school volgt wanneer deze regels worden overschreden. Een duidelijke taakverdeling rond wie reageert en hoe er gereageerd wordt, zorgt voor een transparante en consequente aanpak. Leerlingen, leerkrachten en ouders weten waar ze aan toe zijn.

Begeleiding

In deze pijler tekent de school de stappen uit die ondernomen worden wanneer een leerling minder goed functioneert ten gevolge van drugproblemen. Bij begeleiding wordt individugericht gewerkt vanuit een bezorgdheid om het functioneren van deze leerling. Er wordt stilgestaan bij wie welke taak en rol opneemt bij het opvolgen en het signaleren van verminderd functioneren, het begeleiden en eventueel doorverwijzen van leerlingen met drugproblemen.
Druggebruik komt in het vizier van de school van zodra dit een impact heeft op het functioneren van de leerling op school. De term 'functioneren op school' gebruiken we in zeer brede betekenis. Drugproblemen kunnen zich op school manifesteren door verminderde leerprestaties (slechte resultaten, concentratiestoornissen …), grensoverschrijdend gedrag (agressie, spijbelen …) of overschrijding van de schoolregels met betrekking tot drugs (bezit of doorgeven van drugs …). Maar ook andere veranderingen in het gedrag van een leerling kunnen bezorgdheid opwekken, zoals verlies van vrienden, verminderde interesse in schoolse of andere activiteiten, sterke stemmingsschommelingen … Verder kunnen ook lichamelijke of uiterlijke veranderingen bezorgdheid opwekken, bijvoorbeeld vermageren, vermoeidheid, onverzorgd uiterlijk … Om deze wijzigingen in het globale gedrag en voorkomen van de leerling te kunnen omvatten, spreken we over 'verminderd functioneren'.
Door het functioneren van de leerling op te volgen, komen problemen met drugs en druggebruik sneller in het vizier van de school.

Educatie en structurele maatregelen

In de pijler educatie & structurele maatregelen tekent de school een actieplan uit voor het werken aan drugeducatie naar alle leerlingen, ondersteund met structurele maatregelen.
Met dit actieplan zorgt de school voor een continu, effectief preventieaanbod op lange termijn. Bovendien maakt het actieplan het aanbod en de inspanningen van de school ook duidelijk zichtbaar.

Drugeducatie omvat voorlichting en vorming van de leerlingen om hen te sensibiliseren, informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs. Deze vorming en voorlichting kan in verschillende vakken aan bod komen of via vakoverschrijdende projecten.

Structurele maatregelen zijn gericht op het creëren van een ondersteunende omgeving voor de leerling(en). Werken aan een ondersteunende schoolomgeving kan door te werken aan een positieve school- en klassfeer, het opstarten en ondersteunen van de leerlingenraad …

Voor specifieke vragen, advies, feedback enz … met betrekking tot deze items kan u terecht bij de preventiewerker(s) uit uw regio, zie hiervoor de lijst met contactgegevens achteraan in deze map. (Bijlage3)

WAAROM

Wat zijn de voordelen van het werken rond het thema drugs vanuit de vraag "Wat kan ik doen als ik mij zorgen maak over het druggebruik van een goede vriend?".
Waarom vinden we het nuttig om druggebruik vanuit deze invalshoek in de klas te bespreken?
Aan de hand van uitspraken van leerlingen motiveren we dit voor u.

1 "Drugs interesseren me niet, meneer. Kunnen we niet over iets anders praten?"

U kent hem wel: de leerling die stelt dat hij met drugs niets te maken wil hebben en dan ook niet bereid is om er verder over na te denken. Maar zal hij, ook als hij ouder wordt, nieuwe vrienden krijgt en zelf verandert, nog deze stelligheid tonen? En hoe zal hij reageren als een vriend die in de problemen zit met z'n druggebruik, bij hem steun komt zoeken?

Door de brede invalshoek uit 'Maat in de shit' te hanteren, kunnen we deze leerling toch bereid krijgen om mee te denken. Want het gaat hier over veel meer dan enkel druggebruik. Het gaat even goed over vriendschap, zelfkennis, over leren beter communiceren en anderen helpen …

Maar evengoed zitten er in de klas ook leerlingen die wel degelijk experimenteren met drugs. Of anderen die twijfelen of ze het willen proberen of niet. Of misschien ook wel enkelen die op een problematische manier omgaan met genotsmiddelen. Om verschillende redenen zijn we er van overtuigd dat deze aanpak aan elk van deze leerlingen iets (anders) te bieden heeft.

> Door de brede invalshoek worden alle leerlingen in de klas bereikt. Zowel diegenen die reeds ervaring hebben met gebruik als zij die er zeer negatief tegenover staan.

2 "Al die drugpreventie helpt toch niet, meneer. Iedereen doet gewoon wat hij wil."

Jongeren die reeds met drugs experimenteren, veranderen hun gedrag niet vaak door een lesje over drugs of omdat een preventiewerker even komt praten. Als ze wèl gaan nadenken, dan gebeurt dat om (een combinatie van) heel wat andere redenen: misschien vindt een vriend of vriendin het niet leuk als ze onder invloed zijn. Of ze krijgen problemen met de school, hun ouders, of met politie …

Dit betekent echter niet dat we geen nuttige dingen kunnen doen in de klas. Via de invalshoek van 'Maat in de shit' proberen we op een positieve manier in te spelen op de enorme invloed die jongeren in deze leeftijdsfase op elkaar hebben. Uw leerlingen zijn mogelijk zelf de beste preventiewerkers, al beseffen ze dat (nog) niet. Zij zijn de eersten die het kunnen merken als een vriend in de problemen zit. En ze zijn ook de eersten bij wie hun vrienden zullen komen aankloppen.

> Jongeren zijn zelf de beste preventiewerkers. Deze aanpak steunt hen in die rol.

Projecten die jongeren opleiden tot 'jongerenadviseur' of 'peer educator' proberen jongeren kennis en vaardigheden bij te brengen om hen in deze rol te versterken en zo een sterke steun te kunnen betekenen voor hun leeftijdsgenoten.
De drempel voor zo'n opleiding, die veel inzet vraagt, is voor de meeste jongeren echter te hoog. Door deze brochure in uw klas te gebruiken, kan u van uw leerlingen geen peer-educators maken, maar u kan ze toch al een eindje op de goede weg zetten:

- Door meer inzicht te krijgen in de signalen waaraan ze problematisch gebruik kunnen herkennen wordt de onzekerheid over het eigen oordeel voor een stuk opgevangen.
- Door hen meer bewust te maken van de, soms subtiele, negatieve gevolgen van (overmatig) gebruik, zullen ze dergelijke situaties ook eerder als een probleem ervaren en vlugger de nood voelen om iets te doen.
- Door hen een aantal communicatietips bij te brengen hebben ze een idee van wat ze concreet kunnen doen.

3 "Wat iemand doet, is toch zijn eigen zaak? Daar bemoei ik me niet mee, meneer."

Jongeren vinden het heel normaal om een vriend te helpen als die er om vraagt. Maar vaak is er dan al veel tijd verloren gegaan. Uit schrik voor een negatieve reactie durven veel jongeren een vriend(in) niet aan te spreken op zijn/haar druggebruik als er (nog) geen sprake is van een hulpvraag. Ook niet als ze zelf de indruk hebben dat het gebruik de verkeerde kant opgaat.

> Door een sociale norm te ondersteunen waarbij het normaal is dat je een vriend aanspreekt als die (te veel) gebruikt, wordt het voor de jongeren een stuk gemakkelijker en evidenter om dit daadwerkelijk te doen.

Door dit onderwerp in de klas te bespreken, wordt de norm 'als je je zorgen maakt over het druggebruik van een vriend, spreek je hem daarover aan' in de groep ondersteund. Als de meeste jongeren dit normaal gaan vinden, dan wordt het voor hen ook makkelijker om die stap daadwerkelijk te zetten.

Uit onderzoek[1] is gebleken dat, hoewel cannabis tot hun leefwereld behoort, jongeren cannabisgebruik helemaal niet zo vanzelfsprekend vinden. Jongeren maken een duidelijk onderscheid tussen experimenteren en gebruik. Zo denkt 81.0% van de 12-18-jarigen dat hun beste vrienden cannabisgebruik expliciet zouden afkeuren. Voor het proberen van cannabis is dit 68.2%. Door (problematisch) gebruik concreter en herkenbaarder te maken wordt deze norm ondersteund. Zo'n groepsnorm kan een belangrijke 'beschermende factor' zijn tegenover misbruik van drugs.

4 "Ik doe wat ik wil."

Het is niet eenvoudig om met leerlingen op een open en zinvolle manier over druggebruik te praten. Over druggebruik 'in het algemeen' praten lukt meestal wel. Maar het eigen gedrag kritisch bekijken is een andere zaak. Bovendien moet u als leerkracht duidelijk aangeven dat praten over eigen (illegaal) druggebruik in de klas niet altijd evident is. Door deze moeilijkheden dreigt een 'preventieles' al gauw aan de oppervlakte te blijven hangen.

Door met de leerlingen te praten over 'een vriend met een drugprobleem' wordt het onderwerp heel concreet gemaakt, waardoor meer diepgaand kan gepraat worden. Tegelijk blijft het gesprek zowel voor de leerling als de leerkracht 'veilig'. Mogelijke weerstand bij sommige leerlingen (tegenover de leerkracht die in hun ogen kritiek heeft op hun gedrag) wordt omzeild, en de communicatie wordt niet te bedreigend.

> Door te praten over 'een druggebruikende vriend' krijg je minder weerstand en kan er toch diepgaand gewerkt worden.

1 Bevraging van Vlaamse leerlingen in het kader van een Drugbeleid Op School. Syntheserapport schooljaar 2005-2006 (VAD, 2007)

5 **"We mogen niet roken, niet drinken, geen weed blowen … wat mogen we eigenlijk nog wel?"; "Velen doen het omdat het verboden is."; "Als je karakter hebt dan begin je daar gewoon niet mee. Mensen die drugs gebruiken hebben gewoon geen karakter."**

Onderzoek en ervaring leren dat eenzijdig negatieve preventieboodschappen ('doe dit niet') vaak geen of zelfs een omgekeerd effect hebben op adolescenten.

'Maat in de shit' benadert hen vanuit een positieve invalshoek. We proberen om de leerlingen iets bij te leren, hen extra vaardigheden mee te geven. We geloven in de positieve capaciteiten van de leerlingen (om een vriend te helpen), bevestigen hen hierin en proberen hen hierin te versterken. Tijdens dit proces zullen zij vanzelf nadenken over hun eigen gedrag en attitude tegenover druggebruik.

In plaats van hun gedrag af te keuren, probeert deze aanpak jongeren meer zelfvertrouwen en vaardigheden mee te geven om met problemen om te gaan. Door te leren hoe ze een ander kunnen helpen, steken ze ook heel wat op over zichzelf.

6 **"Weer een les over drugs? We weten daar al alles over!"**

Leerlingen in de tweede graad hebben vaak al heel wat preventieve lessen achter de rug.

De originele invalshoek uit 'Maat in de shit' zal hen echter nog aanspreken, door het zeer herkenbare karakter ervan. Door deze nieuwe invalshoek kan u bereidheid creëren bij de leerlingen om hetgeen ze voordien reeds hebben geleerd rond drugs en verslaving toch nog eens te herbekijken in dit licht.
De aanpak laat ook toe om een brug te slaan tussen het concrete thema 'drugs' en een bredere invalshoek die gericht is op het aanleren van persoonlijke en sociale vaardigheden. De doelstellingen uit deze handleiding sluiten zeer nauw aan bij de vakoverschrijdende eindtermen sociale vaardigheden voor de tweede graad en de eindtermen project algemene vakken voor de tweede graad (BSO en DBSO).

Bovendien is het mogelijk om deze inzichten en principes (zoals bijvoorbeeld de cirkel) toe te passen op heel andere situaties.

De aanpak laat toe vanuit een nieuwe invalshoek dieper in te gaan op de informatie en lessen die de leerlingen reeds over drugs en verslaving hebben gekregen. Bovendien kan deze aanpak zeer goed bijdragen tot het realiseren van de vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen rond gezondheidseducatie en sociale vaardigheden en de eindtermen project algemene vakken.

7 **"Een jointje roken is toch niet zo erg, meneer?"**

In de brochure wordt bewust gefocust op het gebruik van cannabis. Uit onderzoek[2] blijkt dat 17.7% van de 15-16-jarigen ooit cannabis gebruikte, terwijl velen de mogelijke risico's van cannabisgebruik onderschatten. Bovendien zijn de risico's ook bij veel volwassenen onbekend omdat ze zich soms slechts heel subtiel laten kennen en hun gevolgen pas op lange termijn duidelijk worden.

Deze aanpak helpt jongeren zich meer bewust te worden van de negatieve effecten van cannabisgebruik op de persoonlijke ontwikkeling.

2 Bevraging van Vlaamse leerlingen in het kader van een Drugbeleid Op School. Syntheserapport schooljaar 2005-2006 (VAD, 2007)

DOELSTELLINGEN

Doelstellingen van drugpreventie algemeen

De doelstelling van drugpreventie kan in het algemeen omschreven worden als het, vanuit een gezondheids- en welzijnsperspectief, deskundiger maken van samenleving en individu in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Ook opgroeiende jongeren worden in onze maatschappij onvermijdelijk geconfronteerd met alcohol en andere drugs. Ze moeten meningen vormen, keuzes maken en beslissingen nemen. Drugpreventie wil jongeren voorbereiden op en begeleiden bij deze confrontatie door :

- **Het aanmoedigen en ondersteunen van niet-gebruik.**
  Alcohol- en ander druggebruik mag nooit de norm zijn. Er zijn diverse situaties en factoren (waaronder leeftijd) waarin niet-gebruik de enige veilige en gezonde keuze is.

- **Het aanmoedigen en ondersteunen van uitstel van experimenteergedrag.**
  Hoe jonger men met alcohol of andere drugs gaat experimenteren, hoe groter de kans op later probleemgebruik. Uitstellen van het eerste gebruik is een belangrijke doelstelling in het onderwijs.

- **Het bespreken van gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs.**
  Op basis van correcte informatie, persoonlijke en sociale vaardigheden en via ondersteuning bij individuele en maatschappelijke kwetsbaarheid, wil men bewust, weloverwogen en verantwoordelijk gedrag bevorderen.

Deze leerlingenbrochure en leerkrachtenhandleiding werden uitgewerkt om leerkrachten te helpen een concrete en zinvolle invulling te geven aan drugpreventie in de klas. Hoewel u de brochure en bundel op zich kan gebruiken, wordt deze aanpak best gekaderd in een ruimere preventieve aanpak.

We onderscheiden directe en indirecte doelstellingen. De directe doelstellingen worden meegedeeld aan de leerlingen en zijn ook een duidelijk leerdoel voor de ganse groep. De indirecte doelstellingen worden niet meegedeeld. Ze zijn ook niet allemaal op alle leerlingen van toepassing.

Directe doelstellingen

De hoofddoelstelling is leerlingen handvatten aanreiken zodat ze een vriend met een drugprobleem kunnen helpen.
Om dit mogelijk te maken moeten een aantal voorwaarden vervuld zijn.

De brochure werd opgebouwd aan de hand van deze voorwaarden. Per onderdeel kunnen we zo een aantal tussendoelen onderscheiden :

Doelstelling	Middel	In de brochure	In de lesmap
De leerlingen vinden het normaal dat je een vriend die in de problemen zit helpt. De leerlingen hebben de indruk dat hun eigen vrienden daar ook zo over denken.	Eigen attitude t.o.v. vriendschapsrelaties laten verkennen en bespreken in groep. Zicht krijgen op de mening van klasgenoten door discussie en door een positief rolmodel aan te bieden.	Wat voor vriend ben jij?	Les 1 : Tom & Lisa
De leerlingen zien in dat gebruik van drugs (i.c. cannabis) negatieve gevolgen kan hebben. Gevolgen die niet altijd even zichtbaar maar daarom niet minder ernstig kunnen zijn.	Informatie aanbieden over gevolgen van cannabisgebruik die voor de leerlingen herkenbaar en belangrijk zijn.	Mist	Les 1 : Tom & Lisa Les 2 : Risicogedrag
De leerlingen zien die negatieve gevolgen ook zèlf als een probleem en hebben een vrij duidelijk idee van het moment waarop gebruik overgaat in probleemgebruik.	Laten nadenken over de eigen houding tegenover gebruik. Een eigen mening helpen vormen ("Wanneer vind ik zelf dat gebruik een probleem wordt?"), die toetsen en bespreken in de groep.	Het moment	Les 1 : Tom & Lisa Les 2 : Risicogedrag
De leerlingen kunnen een probleemsituatie bij een vriend herkennen als die zich voordoet.	Informatie aanbieden over concrete signalen die kunnen wijzen op een probleem.	Signalen	Les 2 : Risicogedrag
De leerlingen vinden het normaal dat je een vriend (waarvan je denkt dat die overmatig gebruikt) probeert te helpen, ook als die daar zelf niet om vraagt. De leerlingen hebben de indruk dat hun eigen vrienden daar ook zo over denken.	Helpen een eigen mening hierrond te vormen, zicht krijgen op de mening van klasgenoten door discussie en een positief rolmodel aanbieden.	En jij?	Les 3 : Help eens een vriend
De leerlingen zijn zich bewust van het belang van non-verbaal gedrag in communicatie.	Emoties herkennen aan de hand van non-verbale signalen.	Geperste psycholoog	Les 4 : Non-verbale communicatie
De leerlingen hebben een idee van wat ze in zo'n situatie best (niet) doen.	Informatie aanbieden over de manier waarop mensen hun gedrag veranderen en hoe je daar een invloed kan op hebben.	De cirkel	Les 5 : Gedragsverandering Les 6 : De cirkel Les 7 : Leesfragmenten Les 8 : Rollenspel
De leerlingen geloven dat ze over voldoende vaardigheden beschikken om zo'n situatie concreet aan te pakken.	Informatie aanbieden over nuttige gesprekstechnieken en inoefenen via rollenspel.	Geperste psycholoog	Les 8 : Rollenspel
De leerlingen weten waar ze hulp en ondersteuning kunnen krijgen als ze de situatie niet alleen aankunnen.	Informatie aanbieden over organisaties die jongeren hierbij kunnen ondersteunen.	Hulp in de buurt	Hulp in de buurt

Indirecte doelstellingen

Eigen attitude en gedrag

Naast deze directe doelstellingen is het de bedoeling de leerlingen er toe aan te zetten na te denken over hun eigen attitudes en gedrag m.b.t. druggebruik. Deze doelstellingen worden niet rechtstreeks verteld aan de leerlingen. Op deze manier wordt een veilige situatie gecreëerd: de leerlingen hoeven niet over hun eigen gebruik te praten met een leerkracht. Maar ze zullen er, als de brochure wordt besproken (en als ze daar persoonlijk klaar voor zijn), uit zichzelf over nadenken.

Sociale normen in de groep beïnvloeden

Wat jongeren in deze fase van de adolescentie doen of laten wordt voor een belangrijk deel beïnvloed door de (gepercipieerde) invloed van hun vrienden. Deze invloed kan zowel positief als negatief zijn.
Via deze lessen proberen we positieve sociale normen te ondersteunen. Dit kan bijvoorbeeld door positieve rolmodellen in de groep te benadrukken, door eigen voorbeeldgedrag, door discussie. Het is niet eenvoudig om deze normen concreet te omschrijven omdat ze per definitie ongeschreven en meestal ook onuitgesproken blijven.

Voorbeelden van normen die we willen ondersteunen zijn:

Normen m.b.t. het helpen van een vriend:

- 'Het is normaal dat je een vriend helpt die in de problemen zit.'
- 'Als je merkt dat een vriend te ver gaat met z'n gebruik, dan spreek je die daarop aan, ook als die zelf niet om raad of hulp vraagt.'
- …

Normen m.b.t. druggebruik:

- 'Niet gebruiken is OK.'
- 'Cannabisgebruik is niet zomaar zonder risico's.'
- 'Als je elke dag gebruikt, ga je echt wel te ver.'
- …

DOELGROEP

De leerlingenbrochure en de handleiding werden uitgewerkt voor leerlingen uit de **2e graad secundair onderwijs**.

We kozen ervoor om ons op deze doelgroep te richten om volgende redenen:

- Onderzoek leert dat heel wat jongeren vanaf deze leeftijd geconfronteerd worden met cannabis. In deze brochure draait het dan ook voornamelijk om de risico's van cannabisgebruik.

- Op deze leeftijd zitten jongeren midden in de puberteit. De invloed van hun vrienden is dan erg groot. Met deze aanpak wordt getracht om die invloed positief aan te wenden.

- Pubers staan vaak erg kritisch tegenover informatie, zeker als die hun eigen gedrag aangaat. Deze kritische houding en de ermee gepaard gaande weerstand vergt een omzichtige communicatieve strategie. De aanpak uit 'Maat in de shit' is uitgewerkt om hiermee positief om te gaan.

De voorgestelde lessen zijn zowel voor leerlingen uit ASO, als KSO, TSO, BSO en DBSO interessant en haalbaar. Uiteraard kan u als leerkracht steeds de lessen aanpassen aan de noden en interesses van uw eigen klasgroep.

EINDTERMEN

Deze brochure en leerkrachtenhandleiding gebruiken in de klas kan bijdragen tot de realisatie van een aantal vakoverschrijdende eindtermen (ASO, KSO, TSO, BSO) en eindtermen project algemene vakken voor de tweede graad (BSO & DBSO):

1 Vakoverschrijdende eindtermen gezondheidseducatie 2e graad

- De leerlingen schatten de risico's bij gebruik van genotsmiddelen en medicijnen in en reageren assertief in verschillende aanbodsituaties
- De leerlingen kunnen omgaan met vriendschap, verliefdheid, seksuele identiteit, seksuele gevoelens.
- De leerlingen vormen een opinie over relaties en seksualiteit, en reflecteren over eigen gedrag.

2 Vakoverschrijdende eindtermen sociale vaardigheden 2e graad

- De leerlingen zoeken uit welke relatievormen ze vaak gebruiken en in welke contexten.
- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.
- De leerlingen herkennen functie en belang van een aantal elementen van goede communicatie en geven aan welke van deze elementen zij al beheersen.
- De leerlingen oefenen zich in elementen van het communicatieve proces die ze minder goed beheersen, bijvoorbeeld actief luisteren, beslissen over een mogelijke eigen reactie, zich helder uitdrukken in ik-termen.
- De leerlingen passen belangrijke elementen van overleg en gezamenlijke probleemoplossing toe bijvoorbeeld:
  - zoeken en aanbrengen van argumenten voor en tegen;
  - voortbouwen op andermans inbreng;
  - gezamenlijk zoeken naar een probleemoplossingswijze en ze toepassen;
  - meewerken aan het proces van besluitvorming;
  - de wijze van samenwerking evalueren.
- De leerlingen zijn bereid om samen te denken, te argumenteren en te discussiëren om met anderen een situatie te verbeteren of een probleem op te lossen.

3 Eindtermen project algemene vakken 2e graad

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding:
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.
- De leerlingen kunnen hulp inroepen.
- De leerlingen kunnen een beroep doen op diensten of instellingen waar ze met eventuele vragen, klachten of meldingen terechtkunnen.

BIJ DE LESVOORBEELDEN

Lessen selecteren
Hoe u met de brochure en de lesbundel aan de slag gaat, bepaalt u uiteraard zelf. We hebben deze handleiding niet geschreven met de bedoeling dat u alle lessen gaat geven. U kiest die lessen die u het meest aanspreken en zinvol zijn voor uw klasgroep. Hou hierbij wel steeds het doelstellingenschema in gedachten. Elke les bouwt logisch verder op de vorige. Wil u les 6 geven, ga dan eerst na of de doelstellingen van de vorige 5 lessen gerealiseerd zijn.

Voorbereiding
Van de leerlingen wordt een basiskennis verwacht i.v.m. algemene begrippen rond druggebruik en verslaving. Indien die niet aanwezig is geeft u eerst één of meerdere inleidende lessen. Voor meer informatie kan u steeds contact opnemen met het CGG in uw regio of de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen v.z.w. (zie adressenlijst achteraan in deze map, Bijlage 3).

Praten over drugs in de klas
Met leerlingen praten over druggebruik in de klas is geen eenvoudige opgave. Het vereist heel wat aanvoelen om zo'n gesprek zinvol te laten verlopen. Het is niet de bedoeling om in deze handleiding diep in te gaan op hoe u zo'n gesprek kan begeleiden. Wel geven we hier kort enkele essentiële tips mee:

- Stel duidelijke grenzen: als een leerling u vertelt dat hij illegale drugs gebruikt, dan bent u als leerkracht mogelijk verplicht dit te melden aan de directie (afhankelijk van het drugbeleid op school). Geef vooraf duidelijk uw positie terzake aan. Vraag tijdens een groepsgesprek niet expliciet naar eigen gebruik van leerlingen en stuur niet op het vertellen over hun persoonlijk gebruik of dat van medeleerlingen.

- U hoeft geen drugdeskundige te zijn: in elke klas zal er wel een leerling zitten die van het onderwerp meer afweet dan u of die uw deskundigheid op dit gebied in vraag zal stellen. Ga met de leerlingen samen op zoek naar informatie over drugs en druggebruik, of laat hen zelf informatie opzoeken (bijvoorbeeld via de website www.druglijn.be, de cd-rom 'Slik' of de brochure 'No Shit?'). Dit is tevens een goede gelegenheid om te werken rond het kritisch raadplegen van informatiebronnen.
  U kan een aantal onderwerpen (bijvoorbeeld de cirkel) ook gemakkelijker bespreekbaar maken door het te hebben over legale drugs zoals alcohol.

- Stel uw eigen mening bespreekbaar: de leerlingen zullen graag naar uw persoonlijke opinie vragen. U mag die gerust geven maar wees bereid die naast die van de leerlingen te stellen. Als u van hen openheid verlangt, dan geeft u best zelf het goede voorbeeld.

- Schoolbeleid: zorg dat u goed op de hoogte bent van het schoolbeleid m.b.t. druggebruik. Wat zou gebeuren als een leerling wordt betrapt? Of wat als iemand een probleem aankaart bij een leerkracht? En wat staat in het schoolreglement over druggebruik?

- Pas de principes uit de brochure ook toe op uw eigen les: de inhoud van de brochure (en dan in het bijzonder de onderdelen 'de cirkel' en 'geperste psycholoog') kan u toepassen op de manier waarop u zelf de leerlingen benadert. Probeer er rekening mee te houden dat er in de klas een grote verscheidenheid aan ervaringen met en meningen over druggebruik aanwezig is. Volgt u de stappen uit de cirkel? Denk ook eens na hoe u zelf zou reageren als iemand bijvoorbeeld uw gedrag in verband met alcoholgebruik zou in vraag stellen.

MAAT IN DE SHIT : DE LEERLINGENBROCHURE

Het verhaal van Tom & Lisa vormt de rode draad doorheen de brochure. Daarnaast worden via een aantal korte stukjes inzicht en handvatten aangereikt om met zulke situaties om te gaan :

Wat voor vriend ben jij?
Een korte 'zelftest' die de leerlingen helpt nadenken over de manier waarop ze zich opstellen in vriendschapsrelaties.

Mist
Twee getuigenissen van jongeren illustreren de risico's van cannabisgebruik.

Het moment
Een aantal reacties van jongeren op de vraag "wanneer wordt druggebruik volgens jou een probleem?".

Signalen
Een opsomming van signalen waaraan jongeren mogelijk probleemgebruik bij een vriend kunnen herkennen.

En jij?
Jongeren vertellen hoe ze zelf zouden reageren als ze merken dat een vriend problemen krijgt door druggebruik.

De cirkel
Een eenvoudige vertaling van het veranderingsmodel. Dit model belicht de verschillende stadia die iemand doorloopt tijdens een verandering. Vervolgens wordt uitgelegd hoe je zo iemand in elke fase best (niet) aanpakt.

Geperste psycholoog
Een aantal concrete communicatietips om te praten met een vriend die in de problemen zit.

Hulp in de buurt
Informatie over organisaties waar jongeren terecht kunnen met al hun vragen en problemen rond drugs en druggebruik.



DE LESVOORBEELDEN

Titelbladen worden aangepast als ik de originele beelden heb...
de 'stempel' wordt dan vervangen door zo'n soort kadertje als 'maat in de shit' op de cover

graag de gewijzigde foto van de brochure...



LES 1 : TOM & LISA

1

Deze les is een introductie op het thema. De leerlingen leven zich in in het verhaal van Tom & Lisa en denken na over drugs, druggebruik en het omgaan met een druggebruikende vriend(in). Wat is hun mening? Er wordt ook objectieve informatie gegeven, die de leerlingen beter in staat moet stellen een genuanceerde mening te vormen.

Voorbereiding voor de leerlingen

De leerlingen lezen het verhaal van Tom & Lisa en proberen zich in de personages in te leven.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen schatten de risico's bij gebruik van genotmiddelen en medicijnen in.
- De leerlingen zoeken uit welke relatievormen ze vaak gebruiken en in welke contexten.
- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding :
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.
- De leerlingen kunnen hulp inroepen.

Algemeen

- De leerlingen vinden het normaal dat je een vriend die in de problemen zit helpt.
- De leerlingen zien in dat overmatig gebruik van drugs negatieve gevolgen kan hebben.
- De leerlingen zien die negatieve gevolgen ook zelf als een probleem en hebben een vrij duidelijk beeld van het moment waarop gebruik overgaat in probleemgebruik.

Specifiek

- De leerlingen kunnen zich in het verhaal inleven.
- De leerlingen reflecteren over mogelijke reacties op het gebruik van een vriend.
- De leerlingen benoemen risico's van gebruik en probleemsituaties die ontstaan door gebruik (bijvoorbeeld verkeer, sloom zijn, studeren, relatie vriendin, relatie ouders …).
- De leerlingen benoemen de wetgeving in verband met cannabisgebruik.
- De leerlingen benoemen de effecten en risico's van cannabisgebruik.
- De leerlingen weten wat amfetamines zijn.
- De leerlingen benoemen de effecten en risico's van amfetamines.
- De leerlingen reflecteren over alternatieve oplossingen (in plaats van amfetamines te gebruiken).
- De leerlingen benoemen motieven om te stoppen met cannabisgebruik.
- De leerlingen reflecteren over de betekenis van vriendschap.

Beschrijving

Opdracht

De klas wordt opgedeeld in 5 groepjes. Elk groepje bespreekt één fragment uit het verhaal van Tom & Lisa. De groepjes bespreken samen hun fragment en formuleren een antwoord op de vragen.

Bij de mening vragen wordt gepeild naar de visie van de leerlingen . Het is de bedoeling dat ze stilstaan bij hun eigen verwachte reactie en deze gaan vergelijken met de mening van anderen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Fragment 1 – Inleiding

Het eerste fragment is eerder een inleiding, en wordt hier niet besproken.

Fragment 2 – "Het plezante van die weed was er voor mij na een tijdje toch af …"

Weten

1. Is het gevaarlijk om je in het verkeer te begeven als je een joint hebt gerookt?
2. Ben je strafbaar als je onder invloed van weed met een brommer rijdt?
3. Is het bezit van cannabis nu toegelaten?
4. Hoeveel Vlaamse jongeren tussen 12-18 jaar gebruiken cannabis?

Mening

5. Wat vind je van Lisa's reactie? Zou jij zelf anders reageren? Zou Lisa dit beter kunnen aanpakken? Hoe? Geef concrete suggesties.
6. Hoe zou jij reageren als je Tom zou zijn?
7. Waarom wil Lisa liever niet meer meeroken met Tom? Vind je dit een goede reden?

Fragment 3 – "Af en toe hoorde ik nog van vrienden dat ze …"

Weten

1. Waarom zou Tom de laatste maanden zo sloom geweest zijn?

Mening

2. Maakt Lisa zich hier terecht zorgen? Zou jij je zorgen maken om het gedrag van Tom?
3. Waarom is het zo moeilijk voor Lisa om het met Tom te hebben over z'n gebruik?
4. Zou je Lisa tips kunnen geven over hoe ze een gesprek met Tom over z'n gebruik zou kunnen aanpakken?

Fragment 4 – "Ik had dat jaar heel wat lol gehad …"

Weten

1. Wat voor invloed heeft cannabisgebruik als je probeert te studeren?
2. Wat voor pil heeft Tom genomen denk je?

Mening

3. Vind je wat Tom gedaan heeft verantwoord? Waarom wel/niet?
4. Had Tom een alternatief? Wat zou je zelf doen als je in zo'n situatie zou komen te zitten?

Fragment 5 – "Toms moeder belde me op …"

Weten

1. Wat zijn amfetamines? Welk effect hebben ze en welke risico's zijn eraan verbonden?

Mening

2. Wat vind je van de reactie van Tom's ouders? Hoe zou je als ouder zelf reageren?
3. Waarom wil Tom stoppen met blowen?
4. Denk je dat Tom steun kreeg van zijn vrienden?

Antwoorden op de weet-vragen

Fragment 2

Druggebruik in het verkeer[1]

Drugs hebben een negatieve invloed op de rijvaardigheid. Daardoor verhogen ze het risico op een verkeersongeval. Wie rijdt onder invloed van drugs kan misschien wel een paar keer geluk hebben, maar op termijn loopt het steeds fout af. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat bestuurders onder invloed van drugs meer risico lopen op ernstige of zelfs dodelijke verwondingen. Bovendien brengt een bestuurder onder invloed van drugs niet alleen zijn eigen leven in gevaar, maar ook dat van de vrienden die meerijden, en van andere weggebruikers. Een zware verantwoordelijkheid …

Stoned achter het stuur kruipen is dus geen goed idee, ook al heeft de bestuurder zelf het gevoel dat hij nog goed in staat is om te rijden. Iemand die stoned is, kan zich immers minder goed op het verkeer concentreren en hoort en ziet niet alles omdat hij in zijn eigen wereldje vertoeft. Het is moeilijker om een rechte baan aan te houden, afstanden in te schatten enz.

Net zoals voor alcohol voorziet de wet daarom zware straffen voor bestuurders die rijden onder invloed van drugs. En net zoals een alcoholcontrole kan de politie je ook een drugcontrole opleggen, als je bepaalde uiterlijke tekenen van druggebruik vertoont. Zo'n controle gaat als volgt:

- Eerst moet je enkele simpele proefjes doen, zoals 30 seconden op 1 been staan …
- Breng je daar weinig of niets van terecht, dan moet je een urinetest doen.
- Als de urinetest een positief resultaat geeft voor één of meerdere verboden middelen, volgt een bloedproef (dat is ook het geval als je de plastest niet kan uitvoeren of om een wettige reden weigert).
- Ben je positief op de urinetest dan krijg je 12 uur rijverbod. Na het einde van het rijverbod doorloop je opnieuw de procedure. Het rijverbod kan met telkens 6 uur worden verlengd.
- Is ook de bloedproef positief, dan word je vervolgd door de rechtbank.

1 Uit: Rij drugvrij – BIVV (www.bivv.be), Wel jong, niet gek ! Overlevingspakket alcohol, snelheid, drugs … - BIVV (1999)

Bezit van cannabis

Het bezit en gebruik van cannabis is verboden voor min-18-jarigen of in het bijzijn van minderjarigen. Achteraan in deze map vindt u meer uitgebreide informatie over de cannabiswetgeving. (Bijlage 1)
Voor up-to-date informatie kan je steeds terecht op www.vad.be of www.druglijn.be. Indien je daarbij nog vragen hebt kan je het CGG van je regio contacteren. Meer info vind je achteraan in de map. (Bijlage 3)

Cannabisgebruik onder de Vlaamse jongeren – problematiseren versus banaliseren[2]

Onderzoek leert ons dat 16.1% van alle leerlingen secundair onderwijs ooit cannabis heeft gebruikt. Voor ongeveer de helft van deze jongeren dateert het gebruik van meer dan 1 jaar geleden. Een minderheid (2.7%) is regelmatige gebruiker (= minstens 1 x per week).

Het gebruik van cannabis neemt gradueel toe over de leeftijden: 2% van de 12-14-jarigen gebruikte het afgelopen jaar cannabis; voor de 15-16-jarigen was dit 9.5% en voor de 17-18-jarigen 21.7%.

Er is ook een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes: er zijn dubbel zoveel jongens als meisjes die cannabis gebruiken (11.6% versus 5.4%), het regelmatige gebruik ligt zelfs bijna driemaal zo hoog (4% versus 1.4%).

Hoewel cannabis tot hun leefwereld behoort, vinden jongeren cannabisgebruik helemaal niet zo vanzelfsprekend: bijna 7 op de 10 leerlingen verwachten dat hun beste vrienden het expliciet zouden afkeuren als zijzelf cannabis zouden proberen; voor het gebruik van cannabis is dit 8 op de 10 leerlingen. Jongeren schatten de reacties van hun beste vrienden op experimenteren met cannabis anders in dan op gebruik. Ook hier zien we weer een groot verschil tussen jongens en meisjes: 78% van de meisjes verwacht een afkeurende reactie van hun beste vriend(inn)en op proberen van cannabis, tegenover 59% van de jongens. Voor cannabisgebruik is dit 88% van de meisjes tegenover 75% van de jongens.

2 Bevraging van Vlaamse leerlingen in het kader van een Drugbeleid Op School. Syntheserapport schooljaar 2005-2006 (VAD, 2007)

Opvallend is het feit dat leerlingen die geen afkeuring verwachten meestal ook geen goedkeuring verwachten, maar eerder een uitblijven van reactie.

Heel wat adolescenten schatten het percentage leeftijdsgenoten dat cannabis gebruikt groter in dan het in werkelijkheid is. Ze doen dat trouwens ook voor ander middelengebruik.
Jongeren baseren zich voor hun opvatting wat aanvaardbaar of normaal gedrag is deels op hun idee over het gebruik van hun leeftijdsgenoten. Daarom is het belangrijk om het onderscheid te maken tussen het feit dat cannabis voorkomt in de leefomgeving van jongeren en het effectieve gebruik ervan. Doen we dat niet, dan bevestigen we het bestaande beeld en dragen we indirect bij tot de idee dat "iedereen cannabisgebruik normaal vindt". Het is dan ook belangrijk jongeren correcte en objectieve informatie aan te bieden om de verkeerde beeldvorming bij te sturen.

Bovendien zorgt het brandmerken van jongeren als 'gebruikers' ervoor dat jongeren zich hiernaar zullen gedragen. Er is dus een fundamenteel verschil tussen praten met jongeren over cannabis en jongeren aanspreken als cannabisgebruikers.

Anderzijds zien we dat jongeren, doordat cannabis deel uitmaakt van hun leefomgeving, de neiging hebben om cannabis te gaan banaliseren. Ze hebben weinig zicht op wat de potentiële risico's van het product zijn. In preventieactiviteiten is het belangrijk om een genuanceerd beeld te schetsen waarin de positieve effecten van cannabis zeker niet worden ontkend (geloofwaardigheid van de informatie), maar waarin ook voldoende aandacht is voor de risico's.

Fragment 3

Effecten van cannabis

De effecten verschillen naargelang de persoon, de hoeveelheid die je gebruikt en hoe vaak, de plaats en het moment van het gebruik. Cannabis verandert het bewustzijn. In het algemeen versterkt het gebruik positieve en negatieve gevoelens. Meestal krijg je een ontspannen, zorgeloos gevoel. Je spieren verslappen waardoor je ledematen zwaar aanvoelen. Je concentratievermogen verandert. Je kunt je bijvoorbeeld heel goed concentreren of focussen op een detail maar niet langer op het totaal. Het kan dat je waarneming verandert. Je kan kleuren intenser zien en muziek anders horen. Logisch nadenken gaat moeilijker. Onder invloed functioneert ook je kortetermijngeheugen slechter. Dingen die net gebeurd zijn, vergeet je weer. Je kunt een eetkick en/of lachkick krijgen. Regelmatige gebruikers zijn vaak suf en hebben weinig energie.

Achteraan in deze map vind je meer uitgebreide informatie over de werking en risico's van cannabis. (Bijlage 1)

Fragment 4

Cannabis & studeren

Door cannabisgebruik vermindert je concentratievermogen en gaat je kortetermijngeheugen er op achteruit. Net die zaken die je broodnodig hebt om goed te kunnen studeren. Bij langdurig en regelmatig gebruik zullen je schoolprestaties er waarschijnlijk op achteruit gaan. Bij regelmatige gebruikers worden soms demotivatie en verminderde vitaliteit vastgesteld, wat een negatief effect op de prestaties heeft.

Pepmiddelen/amfetamines [3]

De pilletjes die sommige studenten nemen om beter te kunnen studeren zijn beter gekend onder de merknamen Captagon of Catorid. Het zijn amfetamines die je niet beter helpen studeren, maar die je wel langer wakker kunnen houden en waardoor je je frisser en alerter voelt. Ze geven je echter geen extra energie. Ze doen alleen maar je vermoeidheidsgevoel afnemen, waardoor je lichaam niet de noodzakelijke rust krijgt.
Omdat ze erg veel van je lichaam vragen en verslavend zijn, kan je ze enkel krijgen op doktersvoorschrift. Als je er aan denkt om ze te gebruiken tijdens de examens, hou er dan rekening mee dat amfetamines een plotse blackout kunnen veroorzaken.

3 Bron : No Shit – CAT- infopunt

Fragment 5

Amfetamines: wat is het, effecten en risico's[4]

Amfetamines zijn beter bekend als speed.
Amfetamines kunnen door een dokter worden voorgeschreven (Captagon, Catorid ...), maar ze worden ook illegaal verkocht als een (vuil)wit tot geel-of rozeachtig poeder. Het wordt gesnoven, gespoten of ingeslikt. Speed wordt meestal gebruikt door jongeren die langer willen uitgaan en dansen of gewoon voor de kick. Speed wordt ook gebruikt als product om te vermageren. Als je speed neemt, voel je je opgewekt en energiek. Je voelt je goed in je vel en hebt zin om met anderen te praten. Je hebt het gevoel dat je je beter kan concentreren, maar dat stemt niet altijd overeen met de werkelijkheid. Lichamelijke inspanningen kan je langer volhouden. Van vermoeidheid of depressieve gevoelens heb je geen last. Je hongergevoel verdwijnt.

Risico's

Na een grotere dosis kan je hoofdpijn krijgen en hartkloppingen. Mogelijk word je duizelig en misselijk, moet je braken of krijg je diarree. Je wordt onrustig en prikkelbaar. Je loopt opgefokt, voelt dat je voor het minste agressief wordt.

Als je regelmatig gebruikt, verliest je lichaam zijn weerstand. Wondjes genezen slecht en ontsteken, je tanden worden aangetast en je wordt vlug ziek. Je slaapt slecht, je hebt weinig honger en vermagert sterk. Veel gebruikers krijgen last van beven en tics (zoals tandenknarsen).
Van langdurig speedgebruik kan je bovendien psychotisch worden. Je gaat je dan inbeelden dat er mensen achter je aanzitten, of dingen zien die er niet zijn.
Speed is niet lichamelijk verslavend, maar de geestelijke verslaving kan erg sterk zijn. Als je stopt met gebruiken word je voor een paar weken depressief.

4 idem

Tip voor de leerkracht

Je vindt heel wat informatie over drugs en druggebruik op internet. Bekijk de informatie wel kritisch en ga altijd na wie of wat de bron van de informatie is.

Enkele surftips

www.druglijn.be
www.vad.be
www.trimbos.nl
www.jellinek.nl

Enkele literatuurtips

- Van Epen J.H., Drugverslaving en alcoholisme, Bohn Stafleu Van Loghum, 2002
- Dom G., Drug-skenner, EPO, 2000
- Goodyer P., Jongeren en drugs, Deltas, 1998

LES 2 : KLASGESPREK RISICOGEDRAG

2

- De Ridder H., Jongeren, ouders en drugs, Garant, 2001

In deze oefening wordt aan de leerlingen gevraagd om een positie in te nemen tegenover cannabisgebruik. Hoe risicovol schatten zij het beschreven gebruik in? In de bespreking leren ze dat tal van factoren hierbij een rol spelen. Bovendien hanteert iedereen hierbij zijn eigen waarden en normen, waardoor de meningen sterk kunnen verschillen.

Voorbereiding voor de leerlingen

De leerlingen krijgen het boekje vooraf mee naar huis en lezen thuis het verhaal van Tom & Lisa.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen schatten de risico's bij gebruik van genotsmiddelen en medicijnen in.
- De leerlingen zoeken uit welke relatievormen ze vaak gebruiken en in welke contexten.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding :
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen kunnen een probleemsituatie bij een vriend herkennen als die zich voordoet.
- De leerlingen zien in dat gebruik van drugs negatieve gevolgen kan hebben. Gevolgen die niet altijd even zichtbaar maar daarom niet minder ernstig kunnen zijn.
- De leerlingen zien die negatieve gevolgen ook zelf als een probleem en hebben een vrij duidelijk idee van het moment waarop gebruik probleemgebruik is of wordt.

Specifiek

- De leerlingen benoemen concrete signalen die voor hen wijzen op probleemgebruik.
- De leerlingen erkennen dat de grens tussen gebruik en misbruik vaag is.
- De leerlingen benoemen verschillende waarden en normen rond gebruik.
- De leerlingen zien in dat hun beoordeling over gevaarlijk gedrag door verschillende factoren beïnvloed wordt.
- De leerlingen leren de mening van anderen kennen en de verschillende standpunten tegen elkaar afwegen.

Beschrijving

'Bezorgdheidsthermometer'

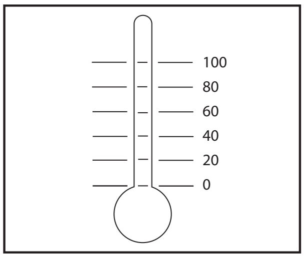
De leerlingen lezen de 5 beschrijvingen van (cannabis)-gebruikers.
Ze denken na of ze bezorgd zijn over het gebruik van elk van die personen. Ze duiden op de thermometers naast de tekst aan hoe bezorgd ze zijn, gaande van 0° tot 100°.
De resultaten worden klassikaal besproken. Er wordt naar hun argumenten gevraagd (welke factoren spelen een rol bij het inschatten van risicogebruik, wat zijn hun eigen waarden en normen).

> Het gaat hier niet om een theoretische bespreking van welke mogelijke factoren maken of iemand al dan niet in de problemen zal komen door druggebruik (bv. thuissituatie, persoonlijke factoren, beschikbaarheid van drugs …) maar wel over concrete zaken waaraan je zou kunnen merken dat iemand te ver gaat met z'n druggebruik. Het invullen van 'gevaar' is voor iedereen verschillend. Er is dus geen juiste oplossing bij deze oefening. Wel is het belangrijk te onthouden dat de stelling die men inneemt het eigen gedrag zal beïnvloeden.

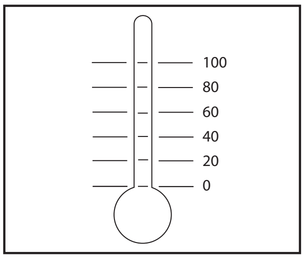
Bij de bespreking : plaats de factoren binnen het MMM-model (mens-middel-milieu).

Bezorgdheidsthermometer

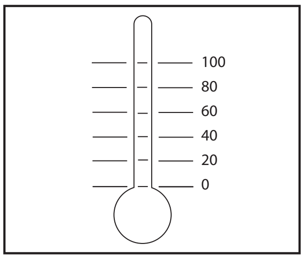
**Lees en ga na of je al dan niet bezorgd bent over het hieronder beschreven cannabisgebruik.
Duid aan op de thermometer hoe bezorgd je bent (gaande van 0° tot 100°).**



Thomas is 14 jaar, vroegrijp en sociaal vaardig. Hij vertelt je dat hij wel eens cannabis wil proberen. Sommige van zijn vrienden doen er stoer over en hij wil ook wel eens het effect ervaren.

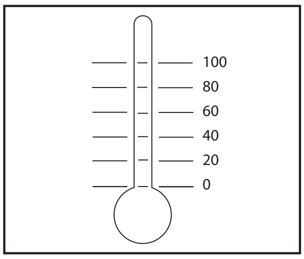


Gert is 22 jaar. Hij volgt tweedekansonderwijs om zijn kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Hij rookt af en toe een joint met vrienden. In het weekend werkt hij als nachtwaker in een bedrijf. Om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

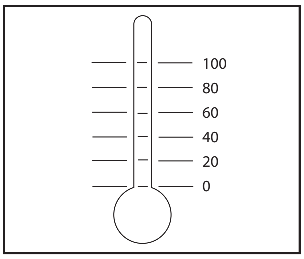


Hanne is 18 jaar en woont alleen. Ze is een eerder teruggetrokken type. Ze is nogal zoekend omtrent de invulling van haar leven. 's Avonds gebeurt het wel eens dat ze een joint rookt. Ze zegt dat ze geniet van het gelukzalige gevoel. Voor heel even zijn haar zorgen van de baan.

Plaats ook de 2 getuigenissen uit 'Mist' op de bezorgdheidsthermometer.



Steven (18 jaar): "Op m'n veertiende rookte ik m'n eerste jointje. Het bekende verhaal: we waren met een groepje vrienden, vonden het allemaal erg spannend, we voelden ons de held. Wij deden de dingen waar de anderen alleen maar over praatten. Het werd uiteindelijk wel erg grof: we brachten de stuff gewoon mee naar school en zaten soms hele dagen stoned in de klas."



Mike (19 jaar): "Ik ben zwaar beginnen blowen toen ik een jaar of 15 was. XTC en zo is er wat later bijgekomen, maar dat was enkel heel af en toe, bij 'speciale gelegenheden'. Het zei me ook niet zoveel, ik voelde me er daags nadien veel te slecht van. Blowen deed ik wel regelmatig. 's Avonds voor het slapengaan stak ik er vaak eentje op. Dat maakt me rustig. Ik dacht dat ik het wel onder controle had. Overdag blowen deed ik enkel in het weekend. Ik lette er ook op dat ik eerst studeerde en dan pas blowde. Daardoor hebben mijn ouders ook nooit iets vermoed."

Tips voor de leerkracht

Bezorgdheidsthermometer – bespreking

Om de nabespreking met de leerlingen voor te bereiden worden per casus een aantal mogelijke argumenten aangereikt om te staven waarom men bepaald gedrag gevaarlijk dan wel ongevaarlijk vindt. Dit is echter geen algemeen geldende visie. Afhankelijk van de eigen visie, ervaring, achtergrond … zijn diverse beoordelingen mogelijk.
De argumenten kunnen gesitueerd worden op het vlak van gezondheidsrisico's, persoonlijkheid van de gebruiker, verantwoordelijkheid, juridische implicaties, sociale en familiale gegevens, aard van het middel, manier en frequentie van gebruik, motivatie voor het gebruik, financiële gevolgen …

Casus 1 – Thomas

Een experiment met cannabis hoeft niet steeds te leiden tot het ontstaan van een heuse verslavingsproblematiek. De jonge leeftijd van Thomas (alhoewel maturiteit veel belangrijker is dan louter leeftijd) kan wel voor meer risico zorgen. De komende jaren zal hij vele psychische en fysische veranderingen doormaken, wat hem kwetsbaarder maakt. Erg jonge gebruikers zullen door een gebrek aan kennis en/of onverschilligheid en een minder ontwikkeld beoordelingsvermogen niet altijd de mogelijke gevolgen van hun gebruik op diverse vlakken kunnen inschatten. Onderzoek wees uit dat hoe lager de beginleeftijd, hoe groter de kans is op later misbruik. De persoonlijkheid (bij Thomas nog in volle opbouw) gaat eveneens mee bepalen of gebruik al dan niet risicovol kan zijn. Gegeven het feit dat Thomas als vroegrijp en sociaal vaardig bestempeld wordt, zou men kunnen verwachten dat hij mogelijk niet zomaar over één nacht ijs zal gaan. Anderzijds zou men zich de vraag kunnen stellen in welke mate hij zich verder zal laten beïnvloeden door zijn vrienden.

Casus 2 – Gert

Leeftijd op zich is veelal onvoldoende om een ernstig oordeel te vellen. De bereikte maturiteit daartegenover is veel belangrijker.
Af en toe eens cannabis gebruiken onder vrienden hoeft niet per definitie gevaarlijk te zijn. Gebruik op het werk valt echter niet te tolereren (gebruik doet hem (deels) verzaken aan de inhoud van zijn opdracht). Kan hij alternatieven bedenken om de tijd te doden?
Het gebruik op het werk kan er ook op wijzen dat Gert de invloed van cannabisgebruik op zijn functioneren minimaliseert.
Onze bezorgdheid situeert zich deels in het al dan niet kunnen houden van zijn job.
Gert volgt tweedekansonderwijs, wat wil zeggen dat hij zijn middelbaar niet afgemaakt heeft. Hij schijnt nu de kracht gevonden te hebben om zijn situatie te verbeteren. De mogelijkheden die hij nu heeft, kan hij beter niet op het spel zetten door onnodige risico's te nemen.

Casus 3 – Hanne

Hanne lijkt volgens de beschrijving niet echt zelfzeker en weet niet goed wat ze wil. Om deze redenen kan men haar gebruik risicovoller inschatten dan bijvoorbeeld het experiment bij Thomas. Gebruik van welk genotmiddel dan ook om problemen, zorgen te ontvluchten is veelal een risicovolle bezigheid. Het geïsoleerd gebruik en hierdoor verkregen 'gelukzalig' gevoel zal haar waarschijnlijk niet direct uit haar isolement halen. Hanne riskeert echt wel in een vicieuze cirkel terecht te komen.

Casus 4 – Steven

In eerste instantie kan je hier quasi alle bezorgheidsargumenten hanteren zoals die aan bod kwamen in de eerste casus (Thomas). Onze bezorgdheid neemt echter nog toe bij de vaststelling dat er weinig sprake was van maturiteit en zelfbegrenzing (gebruik in school, wij zijn de 'helden', grote beïnvloeding door vrienden). Zoals je uit de verdere beschrijving in de 'Maat in de shit'-brochure kan opmaken, is het op tal van vlakken dan ook goed misgegaan (demotivatie, verziekte relatie met ouders …). Als je ziet dat Steven, nu 18, op zijn veertiende startte, kan je weinig anders stellen dat er zo'n viertal jaren de mist zijn ingegaan.

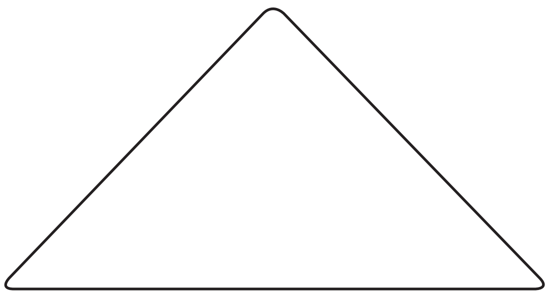
Casus 5 – Mike

Zwaar blowen op je vijftiende is geen goed idee (ook niet op latere leeftijd natuurlijk). Hierbij is ook nog gebruik maken van andere middelen al helemaal risicovol (ook al is het enkel 'bij speciale gelegenheden'). We willen hierbij nog eens aanstippen dat de kwaliteit van illegale middelen meestal onbetrouwbaar is. Gelukkig

bleken de experimenten niet zo'n denderend succes. Zou Mike, ingeval van het tegendeel, anders zo snel gestopt zijn met experimenteren?
Het gebruik van cannabis als "rustbrenger" om te kunnen slapen is niet geheel zonder gevaar. Al snel kan een gebruikspatroon ontstaan waarvan het moeilijk afstand doen is.
Anderzijds dient gesteld te worden dat Mike zich qua tijdstip van gebruik nog wel wist te begrenzen (niet voor het studeren …)

Bezorgdheidsthermometer – het MMM-model

Uit voorgaande besprekingen merken we dat in het beoordelen van gedrag, een combinatie van zowel **mens**-, **middel**-, als **milieu**factoren bepalend zijn. Of een persoon m.a.w. al dan niet problemen zal krijgen met zijn gebruik wordt bepaald door het samenspel tussen deze factoren.



MENS – wie is de gebruiker?

leeftijd
fysieke conditie
biochemische eigenschappen
geslacht
persoonlijkheid
persoonlijke kennis en opvattingen over drugs
persoonlijke draagkracht
verwachtingen
waarden en normen
zelfvertrouwen
motieven voor gebruik
gemoedstoestand
…

Klassieke motieven om drugs te proberen zijn nieuwsgierigheid, zin om te experimenteren, risico's willen nemen, erbij willen horen, protesthouding, verveling … Wanneer men drugs gebruikt om met persoonlijke problemen of pijnlijke ervaringen of conflicten om te gaan, is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

MIDDEL – wat wordt er gebruikt?

Factoren die met de drug op zich te maken hebben kunnen zijn:
aard van het product (werking en invloed)
wijze van gebruik/ inname (slikken, inhaleren, snuiven, injecteren)
hoeveel er wordt genomen
frequentie (regelmaat) van gebruik
legale versus illegale status
…

De kans op gebruik of misbruik wordt groter naargelang het drugaanbod ruimer en meer verspreid is.

MILIEU – in welke context wordt er gebruikt?

Met 'context van gebruik' wordt bedoeld: gezin, school, vrienden, belangrijke derden,
subcultuur, media, socio-economische factoren. Iemands druggebruik wordt beïnvloed door hoe de omgeving erop reageert. Is men onbezorgd, onverschillig of kwaad, teleurgesteld …? Druggebruik is cultuurgebonden. Bij ons is er een grote tolerantie tegenover alcohol en sigaretten, het gebruik is sociaal aanvaard. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd. De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan zeer groot zijn: de vriendengroep, gewoonten in het gezin, het voorbeeld van de volwassene, gebruik in dancings, reclame … Hoewel het gebruik van illegale drugs maatschappelijk niet aanvaard wordt, staan sommige groepen er tolerant tegenover.

LES 3: HELP EENS EEN VRIEND

3

In deze les worden verschillende manieren van reageren op het gebruik van een vriend besproken. Wat zou jij doen en waarom?
Bij de bespreking worden enkele communicatietips meegegeven.

Voorbereiding voor de leerlingen

De leerlingen lezen 'en jij?'

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen zoeken uit welke relatievormen ze vaak gebruiken en in welke contexten.
- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.
- De leerlingen zijn bereid om samen te denken, te argumenteren en te discussiëren om met anderen een situatie te verbeteren of een probleem op te lossen.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding:
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen vinden het normaal dat je een vriend (waarvan je denkt dat die overmatig gebruikt): probeert te helpen, ook als die daar zelf niet om vraagt.
- De leerlingen geloven dat hun eigen vrienden daar ook zo over denken.

Specifiek

- De leerlingen wegen de voor- en nadelen van verschillende manieren van reageren af.
- De leerlingen denken na over hun eigen reacties.
- De leerlingen benoemen reacties die bij hen wel/niet zouden werken.
- De leerlingen kennen de tips van de geperste psycholoog en kunnen er over reflecteren.
- De leerlingen reflecteren over andere geslaagde gesprekstips (eigen ervaring) en kunnen deze concretiseren.

Beschrijving

- Elke leerling kiest de reactie uit waar hij/zij zichzelf het best in terugvindt.
- De leerlingen gaan per gekozen reactie samen zitten. Ze noteren de elementen waardoor elkeen zich aangesproken voelt.

Vragen bij de bespreking

- Verwacht jijzelf ook deze reactie van je beste vrien(in) als je iets doet wat hij/zij afkeurt?
- Zou deze reactie ervoor zorgen dat je ernstig nadenkt over je gedrag of je zelfs je gedrag probeert te veranderen?
- Zou je je goed voelen bij die reactie? waarom?
- Welke reactie zou je liever hebben?

Overloop klassikaal de tips uit "geperste psycholoog " en vul aan met voorbeelden.

LES 4 : NON-VERBALE COMMUNICATIE

4

Mensen communiceren met elkaar via woorden. Dat is de meest gebruikelijke manier. Maar mensen communiceren ook non-verbaal, zonder woorden. Dat gebeurt vaak onbewust. Maar daarom is het niet minder belangrijk. Misschien is het wel het meest belangrijke aspect van communicatie. In deze les leren de leerlingen op een speelse manier het belang van non-verbale communicatie inzien, elementen ervan herkennen en hanteren.

Voorbereiding

Voor oefening 1 heb je voldoende kopijen van het blad met de 'emotiekaartjes' nodig (zie onder). Voor beide oefeningen verdeel je de klas in groepjes.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen herkennen functie en belang van een aantal elementen van goede communicatie.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding :
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen zijn zich bewust van het belang van non-verbaal gedrag in communicatie.

Specifiek

- De leerlingen weten wat verstaan wordt onder non-verbaal gedrag.
- De leerlingen kunnen gezichtsuitdrukkingen herkennen.
- De leerlingen zien in dat het non-verbale minstens even belangrijk is als datgene wat met woorden wordt gezegd bij het overbrengen van boodschappen.

Beschrijving

Introduceer het thema non-verbale communicatie en het belang ervan bij de leerlingen.

Oefening 1 – Emoties uitbeelden en raden

Bezorg elk groepje :

- Een kopie van het blad met emotiekaartjes, als overzicht.
- Een stapeltje met de uitgeknipte emotiekaartjes. Het stapeltje wordt neergelegd met de blanco zijde van de kaartjes naar boven.

Laat de leerlingen het overzichtblad bekijken.

Opdracht

- Eén leerling kiest uit de stapel 3 kaartjes. Hij laat de woorden niet aan de anderen zien.
- Deze leerling beeldt achtereenvolgens elke emotie uit, hij mag hierbij geen geluid maken. Hij legt de kaartjes een na een op een nieuw stapeltje.
- De andere leerling(en) proberen telkens de uitgebeelde emotie te raden. Als ze het denken te weten noteren ze dit in stilte op een blad papier.
- De antwoorden worden gecorrigeerd. Eventueel kan je scores toekennen per goed antwoord : een punt voor wie een emotie goed heeft geraden, ook een punt voor wie de emoties goed heeft uitgebeeld (de anderen konden het allemaal raden).

De oefening duurt voort tot elke leerling aan bod is gekomen.

Bespreking

Aan welke signalen konden de leerlingen de emoties (niet) herkennen? Welke emoties zijn gemakkelijk te herkennen en/of uit te beelden, en welke zijn moeilijker? Waarom?

Tip voor de leerkracht

Je kan de moeilijkheidsgraad van deze oefening makkelijk variëren :

- toegelaten tijdsduur;
- aantal uit te beelden emoties;
- het overzichtsblad vooraf laten bekijken of niet;
- de leerling die de emoties uitbeeldt ondertussen een tekst laten voorlezen of een verhaal laten vertellen;
- …

Oefening 2 – Ontdek de leugen

Opdracht

Elke leerling vertelt in het groepje twee of meer anekdotes over zichzelf. Minstens één hiervan moet echt gebeurd zijn. De andere groepsleden mogen raden welke anekdote echt is en welke gelogen.

Ook bij deze oefening kunnen de leerlingen hun score bijhouden.

Bespreking

Op welke manier hebben ze een leugen ontdekt? Welke rol speelden non-verbale signalen hierbij? Hoe kan je zien dat iemand liegt?

EMOTIES

BLIJ	TRIEST	WOEDEND	BANG
VERBAASD	VERAFSCHUWD	VERLIEFD	NERVEUS
VERWONDERD	VERWARD	VERVEELD	TROTS
BESCHAAMD	PIJN	GEDULDIG	ONGEDULDIG
ONTSPANNEN	GEÏNTERESSEERD	ONVERSCHILLIG	DAPPER
SPIJT	WREED	VERMOEID	HAAT
AMUSEMENT	ERGERNIS	OPGEWONDEN	WANTROUWIG
BEZORGD	MINACHTEND	DEPRESSIEF	ONTROERD
GELUKKIG	VOLDAAN	MOE	OPGELUCHT

LES 5: GEDRAGSVERANDERING

5

Gedrag veranderen is niet vanzelfsprekend. Heel wat factoren beïnvloeden dit proces. In deze les denken de leerlingen na over eigen gedrag dat zij willen veranderen of reeds veranderd hebben. De gekozen werkvorm maakt dat in deze les 'actief luisteren' aangeleerd of ingeoefend wordt.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.
- De leerlingen herkennen de functie van een aantal elementen van goede communicatie.
- De leerlingen oefenen zich in elementen van communicatie als bijvoorbeeld actief luisteren, beslissen over mogelijke eigen reactie, zich helder uitdrukken in ik-termen.
- De leerlingen zijn bereid om samen te denken, te argumenteren en te discussiëren om met anderen een situatie te verbeteren of een probleem op te lossen.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding:
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen hebben een idee van wat ze best (niet) doen.

Specifiek

- De leerlingen reflecteren over voor- en nadelen van een bepaald gedrag.
- De leerlingen ervaren hoe moeilijk veranderen is.
- De leerlingen benoemen motieven die je wel of niet aanzetten tot veranderen.
- De leerlingen maken kennis met het motivationeel model (indien de cirkel reeds voorgesteld wordt in de nabespreking).
- De leerlingen benoemen hun eigen grenzen (in verband met computer, sms-en, alcohol, illegale drugs ...).
- De leerlingen benoemen wat het mogelijk maakt of juist moeilijk maakt om zich aan hun grenzen te houden.

Beschrijving

- Verdeel de klas in groepjes van 2.
- De ene helft van de klas denkt na over een gewoonte of gedrag die zij willen veranderen, maar die ze nog niet hebben kunnen veranderen (vraag 1).
- De andere helft denkt na over een gewoonte die doorbroken werd en die men veranderd heeft (vraag 2).

Eén leerling is interviewer, de andere leerling de geïnterviewde. De interviewer krijgt een werkblaadje met vragen. Het is de bedoeling dat de leerling aan de hand van deze vragen een gesprek voert met zijn medeleerling over veranderd of te veranderen gedrag.

Het is belangrijk concrete gedragsgewoontes te kiezen, geen veranderingen die meer te maken hebben met de eigen persoonlijkheid (snel kwaad worden, traag van begrip ...).
Voorbeelden zijn gezonder eten, de autogordel dragen, roken, specifieke sport, minder tijd aan de computer zitten ...

Vragen bij vraag 1

- Wat zijn de voordelen van je huidige gedrag/situatie?
- Wat zijn de nadelen van je huidige gedrag/situatie?
- Veroorzaakt dit gedrag/situatie problemen? Voor wie?
- Welke redenen zijn er om te veranderen?
- Is het moeilijk om een keuze te maken?
- Wat maakt het moeilijk?
- Wat zou je erbij kunnen helpen?
- Welke voordelen heeft het alternatieve gedrag/situatie?
- Welke nadelen heeft het alternatieve gedrag/situatie?
- Moet je een keuze maken? Waarom?

(zie kopieerblad p.34)

Vragen bij vraag 2

- Wat waren de voordelen van je vroeger gedrag?
- Wat waren de nadelen van je vroeger gedrag?
- Wat was het probleem? Voor wie?
- Welke redenen waren er om te veranderen?
- Is de verandering vlot verlopen?
- Wat heeft je daarbij geholpen?
- Is het achteraf bekeken de goede beslissing geweest?
- Welke moeilijkheden ervaar je?
- Welke voordelen heeft de verandering je al opgeleverd?

(zie kopieerblad p.35)

⊙ Bespreek klassikaal

Vat de ervaringen samen: wat valt op? Help hen tot volgende conclusies te komen:

- Verandering is een proces.
- Op het moment dat je iets doet, gaat er veel aan vooraf.

Tip voor de leerkracht

Geef zelf een voorbeeld bij elke vraag.
(zie p.32 en 33)

Welk gedrag of welke gewoonte zou je willen veranderen?

Als je actief luistert, heb je aandacht voor wat de ander zegt, zonder zijn ideeën meteen van tafel te vegen. Je vraagt door tot je de ander echt begrijpt (met bijvoorbeeld vraagjes ter verduidelijking "Wat bedoel je met …" of "Kan je hier een concreet voorbeeld van geven?").
Door met eigen woorden te herhalen en samen te vatten wat de ander zei, toon je dat hem hebt begrepen.

Welk gedrag/gewoonte wil je veranderen?	Stoppen met nagelbijten.
Wat zijn voordelen van je huidige gedrag?	Ik doe het als ik zenuwachtig ben.
Wat zijn nadelen van je huidige gedrag?	▪ Lelijke nagels. ▪ Het is vies (vuil in de mond). ▪ Het ergert anderen. ▪ Soms krijg ik er een ontsteking aan de vinger van.
Veroorzaakt deze gewoonte soms problemen? Welke? Voor wie?	Vooral voor mijzelf. Voor anderen is het soms irritant.
Wat zijn redenen om te veranderen?	▪ Ik weet dat het nergens goed voor. Ik moet dat toch kunnen laten.
Is het moeilijk om een keuze te maken (of je de gewoonte al dan niet zal veranderen)? Wat maakt het moeilijk?	Zoveel last heb ik eigenlijk niet van dit nagelbijten. Het is alleen maar als ik er echt over nadenk (bijvoorbeeld omdat anderen er opmerkingen over maken) dat ik vind dat ik het toch beter zou laten.
Wat kan je helpen als je besluit te veranderen?	▪ Anderen die mij wijzen op mijn nagelbijten (en dat vies en/of ergerlijk vinden). ▪ Het idee dat ik zoiets zinloos toch moet kunnen laten, dat ik toch moet kunnen bewijzen dat ik hiervoor genoeg wilskracht heb. ▪ Mijzelf na een bepaalde periode een beloning in het vooruitzicht stellen.
Wat zijn voordelen van het 'nieuwe' gedrag?	▪ Mooiere nagels. ▪ Geen opmerkingen van anderen. ▪ Geen viezigheid in de mond. ▪ Zie je wel dat ik het kan !

Welk gedrag of welke gewoonte heb je doorbroken of veranderd?

Als je actief luistert, heb je aandacht voor wat de ander zegt, zonder zijn ideeën meteen van tafel te vegen. Je vraagt door tot je de ander echt begrijpt (met bijvoorbeeld vraagjes ter verduidelijking "Wat bedoel je met …" of "Kan je hier een concreet voorbeeld van geven?").
Door met eigen woorden te herhalen en samen te vatten wat de ander zei, toon je dat je hem hebt begrepen.

Welk gedrag/gewoonte heb je veranderd?	Roken
Wat waren de voordelen van je vroeger gedrag?	▪ Het is lekker. ▪ Het is gezellig. ▪ Je hebt iets om handen. ▪ Doet de spanning afnemen.
Wat waren de nadelen van je vroeger gedrag?	▪ Het is ongezond. ▪ Het stinkt en je kleren en huis ruiken er naar. ▪ Het is duur. ▪ Je stoort er andere mensen mee.
Wat waren redenen om te veranderen?	▪ Het was een aanzienlijke kost in mijn budget geworden. ▪ Ik voelde (vooral 's ochtends) dat het niet goed was voor mijn lichaam. ▪ Mijn vriend wilde stoppen en vond het extra moeilijk als ik zou blijven roken.
Is de verandering vlot verlopen? Wat heeft je daarbij geholpen?	Al bij al viel het mee. Ik had al weken op voorhand een datum uitgekozen waarop ik zou stoppen, zodat ik er echt wel klaar voor was. De eerste maand dat ik gestopt ben, ben ik op reis gegaan en had ik weinig contact met andere rokers. Bovendien waren mijn dagen goed gevuld.
Is het achteraf bekeken een goede beslissing geweest om te veranderen?	ABSOLUUT
Welke voordelen heeft de verandering je al opgebracht?	Ik heb (na jaren) nog steeds regelmatig zin in een sigaret. Je wordt er ook overal mee geconfronteerd.
Welke voordelen heeft de verandering je al opgebracht?	▪ Lichamelijke klachten zijn verdwenen. ▪ Met het geld dat ik vroeger aan sigaretten uitgaf kan ik nu leukere dingen doen, zoals op reis gaan. ▪ Ik ben ook wel trots op mezelf dat het me gelukt is.

Welk gedrag of welke gewoonte zou je willen veranderen?

Als je actief luistert, heb je aandacht voor wat de ander zegt, zonder zijn ideeën meteen van tafel te vegen.
Je vraagt door tot je de ander echt begrijpt (met bijvoorbeeld vraagjes ter verduidelijking "Wat bedoel je met …" of "Kan je hier een concreet voorbeeld van geven?").
Door met eigen woorden te herhalen en samen te vatten wat de ander zei, toon je dat hem hebt begrepen.

Welk gedrag/gewoonte wil je veranderen?	
Wat zijn voordelen van je huidige gedrag?	
Wat zijn nadelen van je huidige gedrag?	
Veroorzaakt deze gewoonte soms problemen? Welke? Voor wie?	
Wat zijn redenen om te veranderen?	
Is het moeilijk om een keuze te maken (of je de gewoonte al dan niet zal veranderen)? Wat maakt het moeilijk?	
Wat kan je helpen als je besluit te veranderen?	
Wat zijn voordelen van het 'nieuwe' gedrag?	
Wat zijn nardelen?	

Welke tip kan je de geïnterviewde geven bij het veranderen van zijn gedrag of gewoonte?

Welk gedrag of welke gewoonte heb je doorbroken of veranderd?

Als je actief luistert, heb je aandacht voor wat de ander zegt, zonder zijn ideeën meteen van tafel te vegen.
Je vraagt door tot je de ander echt begrijpt (met bijvoorbeeld vraagjes ter verduidelijking “Wat bedoel je met …” of “Kan je hier een concreet voorbeeld van geven?”).
Door met eigen woorden te herhalen en samen te vatten wat de ander zei, toon je dat je hem hebt begrepen.

Welk gedrag/gewoonte heb je veranderd?	
Wat waren de voordelen van je vroeger gedrag?	
Wat waren de nadelen van je vroeger gedrag?	
Wat waren redenen om te veranderen?	
Is de verandering vlot verlopen? Wat heeft je daarbij geholpen?	
Is het achteraf bekeken een goede beslissing geweest om te veranderen?	
Welke moeilijkheden heb je ervaren?	
Welke voordelen heeft de verandering je al opgebracht?	

Welke tip kan je de geïnterviewde geven bij het veranderen van zijn gedrag of gewoonte?

LES 6: DE CIRKEL

6

In deze les wordt aan de hand van een eenvoudig voorbeeld de cirkel van verandering uitgelegd. Deze kennis wordt vervolgens toegepast op 3 casussen: de leerlingen situeren de beschreven jongere in de cirkel en zien in dat dit gevolgen heeft voor de wijze waarop je best reageert.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding:
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen hebben notie van wat ze in zo'n situaties best (niet) doen.

Specifiek

- De leerlingen kennen de cirkel van verandering.
- De leerlingen zien in dat veranderen een proces is waarin je verschillende fases moet doorlopen.
- De leerlingen zien in dat gedrag of gewoontes wijzigen bij iedereen moeite kost.
- De leerlingen zien in dat motivatie geen wit/zwart gegeven is maar onderdeel vormt van een dynamisch gefaseerd proces.
- De leerlingen kunnen verschillende situaties in de cirkel van verandering situeren.
- De leerlingen benoemen verschillende opties om op diverse situaties te reageren.

Beschrijving

- Verduidelijking van de cirkel van gedragsverandering (hiervoor vindt u de nodige informatie bij de achtergrondinformatie). Overloop de verschillende fasen in de cirkel. Maak deze concreet met voorbeelden. Geef zelf voorbeelden en laat ook de leerlingen andere voorbeelden aanbrengen, los van druggebruik.
- De leerlingen lezen in groepjes van ongeveer 4 leerlingen de casussen. Bepaal in welke fase de jongere in kwestie zich bevindt. Motiveer dit.

Bespreking

- Elk groepje brengt zijn eigen bevindingen naar voor. Is iedereen het ermee eens of zijn er verschillen tussen de groepjes. Motiveer dit.
- Bespreek klassikaal hoe je in elke casus als vriend kan optreden.

(zie kopieerblad p.38 en p.39)

De cirkel

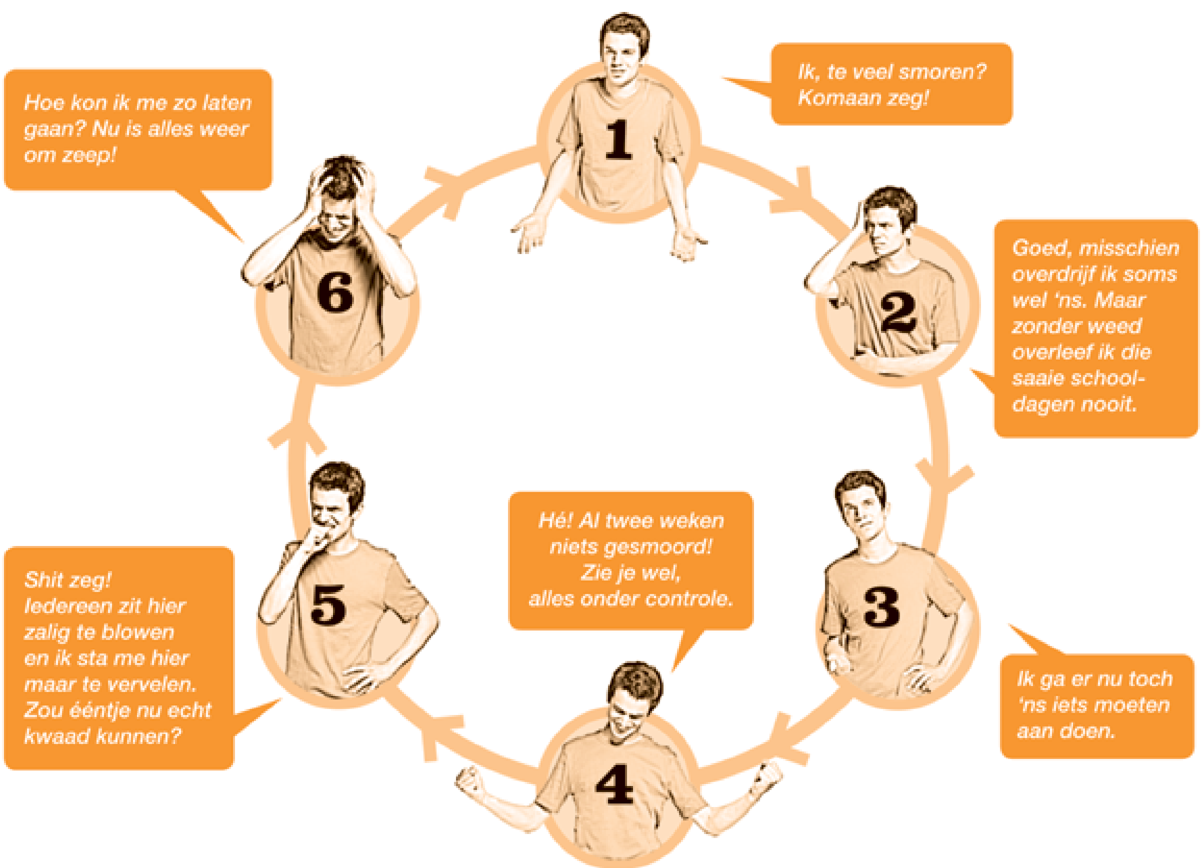
Veranderingen in het menselijk handelen treden niet plotseling of zonder aanleiding op. Iemand die stopt met roken, anders gaat eten of verandert van werk komt niet plotseling tot dit besluit. Aan zo'n besluit gaan een aantal stappen vooraf.

De cirkel is een model dat aangeeft hoe gedragsverandering precies in zijn werk gaat.
Het is **niet** de bedoeling te ontdekken **waarom** mensen veranderen, maar het heeft **wel** de opzet uit te vissen **hoe** mensen uiteindelijk toch beslissen om iets aan een bepaald gedrag te wijzigen en wat nodig is om dit ook uit te voeren.

Veranderen verloopt in fasen. Er zijn met andere woorden veel geduld, veel kleine stapjes en veel gedoseerde inspanningen op het juiste moment nodig om de uiteindelijke verandering in het gedrag te bekomen. De inspanningen die je als vriend (leerkracht) doet, worden beïnvloed door de fase waarin de persoon zich bevindt.

De cirkel geeft schematisch weer welke stappen een persoon moet doorlopen.

De stadia van verandering



graag hier de fotootjes
van de brochure...

1 No problemo – Voorbeschouwing: "Ik, te veel smoren? Komaan zeg!"

De persoon is zich niet bewust van zijn probleem. Hij heeft er dan ook nog nooit echt over nagedacht om te veranderen. Maar anderen (vrienden, leerkrachten, ouders ...) beseffen dat er iets misloopt. Als ze echter hun zorgen vertellen, worden ze uitgelachen, als onwetend beschouwd ...

Twee blokkades kunnen de vooruitgang nu blokkeren:

- Hij is zich niet bewust van de negatieve gevolgen van z'n gedrag
  (Voorbeeld: Er wordt in de klas een artikel gelezen over de invloed van cannabis op het concentratievermogen, maar hij linkt dit niet aan z'n eigen schoolresultaten. Het overkomt een ander wel, maar hij is zover nog niet.)
- Toegeven dat je een probleem hebt is een erg moeilijke stap die heel wat negatieve gevoelens met zich meebrengt en de eigenwaarde doet afnemen. Mensen gaan zich hier onbewust tegen beschermen door negatieve gevolgen van hun gedrag te negeren of te ontkennen.

2 Misschien wel, maar ... – Beschouwing: "Goed, misschien overdrijf ik soms wel 'ns. Maar zonder weed overleef ik die saaie schooldagen nooit."

In deze fase krijgt de gebruiker wel ergens last van. Heel vaak heeft hij nog geen last van zijn eigen druggebruik, maar eerder van de reactie van zijn omgeving (ouders, lief, leerkrachten) daarop. Hij denkt dat het probleem zich wel vanzelf zal oplossen als (er iets in) zijn omgeving verandert. In de loop van deze fase begint hij de voordelen van het gebruik af te wegen tegen de moeite die stoppen of minderen zou kosten.

Mogelijke blokkades in deze fase:

- Hij is onvoldoende bezorgd over de problemen.
- Hij wil de positieve kanten van het gebruik (gezelligheid, ontspanning ...) niet missen.
- Hij denkt dat stoppen hem geen voordeel zou opleveren.
- Hij heeft schrik dat hij er niet zou in slagen om te stoppen of te veranderen.

3 De beslissing – "Ik ga er nu toch 'ns iets moeten aan doen."

Nu wil hij een beslissing nemen. Die kan nog alle kanten opgaan: stoppen, minderen, verder gebruiken ... Maar misschien wil hij wél veranderen. Dan is het zaak om ervoor te zorgen dat hij ook werkelijk in actie komt.

Blokkades:

- Hij heeft beslist om te veranderen, maar slaagt er niet in daadwerkelijk in actie te schieten.

4 Actie – "Hé! Al twee weken niets gesmoord!"

Dit is het moment waarop hij echt iets onderneemt. Misschien probeert hij wel te stoppen. Maar het kan evengoed dat hij de lat voor zichzelf heel wat lager legt dan je had gehoopt (bijvoorbeeld niet meer dan €5 per dag besteden aan cannabis).

Je hebt gemerkt dat het een hele poos kan duren voor iemand tot in deze fase geraakt. Het is erg belangrijk dat hij de tijd krijgt om zelf z'n beslissingen te nemen. Ga je hem te vroeg aansporen tot actie dan riskeer je heel wat tegenwerking. Ofwel gaat hij wel iets doen, maar dan enkel omdat jij het gevraagd hebt. Z'n motivatie om vol te houden zal dan een stuk lager liggen, wat de kans op herval erg groot maakt.

5 Volhouden – "Shit zeg! Iedereen zit hier zalig te blowen en ik ..."

Hij houdt nu al een hele tijd vol, al kost het hem wellicht nog heel wat moeite. Als alles verder goed loopt zal het hem weinig of geen moeite meer kosten om vol te houden. Dan heeft hij de cirkel verlaten. Maar zover zijn we nog niet. De kans op herval blijft steeds aanwezig.

Blokkades:

- Hij onderschat het risico op herval en is niet voorbereid op moeilijke situaties.
- Alles lijkt opgelost en er wordt niets meer gedaan aan achterliggende problemen.
- De omgeving begint het nieuwe gedrag normaal te vinden en beseft de inspanning niet die het hem kost om vol te houden (gaan bijvoorbeeld terug roken in z'n nabijheid ...).

6 Herval – "Hoe kon ik me zo laten gaan? Nu is alles weer om zeep!"

Herval is meer dan een slippertje.
Herval komt helaas vaak voor en is steeds een spijtige zaak. Ook voor de omgeving van de persoon kan dit veel kwaadheid en frustratie met zich meebrengen. De gebruiker zelf kan het gevoel hebben te falen, niets goed te doen of misschien heeft hij ervan genoten en ziet hij niet meer in waarom hij zich zou herpakken. Toch blijft het belangrijk om dit herval te zien als een leerpunt om de problematiek verder te ontleden en er beter mee om te gaan in de toekomst. Wat was de verleiding, waren er extra factoren die dit herval bevorderd hebben, hoe voelt men zich voor en na het herval?

Hoe kan je optreden als vriend?

Voorbeschouwing	• Vergroot de twijfel. • Versterk zijn bewustzijn van de situatie. • Vergroot zijn gevoel van zelfwaarde. • Zorg ervoor dat de communicatie open blijft.
Beschouwing	• Probeer hem zelf redenen om te veranderen te laten aanbrengen. • Vergroot het bewustzijn van de risico's van het niet-veranderen. • Vergroot de bezorgdheid over de situatie en versterk het gevoel van competentie bij de gebruiker.
Beslissing	• Help de gebruiker om een voor hem/haar goede beslissing te nemen. • Voorzie zoveel mogelijk objectieve informatie over zijn/haar situatie. • Zorg voor zoveel mogelijk objectieve informatie over mogelijke manieren om te veranderen.
Actie	• Help de gebruiker om stappen te ondernemen in de richting van verandering.
Volhouden	• Help strategieën ontwikkelen om terugval te voorkomen.
Herval	• Help om terug het proces aan te gaan zonder dat hij gedemoraliseerd geraakt.

Ideeën bij de cirkel

- De tijd die je in een fase doorbrengt verschilt van persoon tot persoon.
- Het is belangrijk dat je de uitspraken die je als vriend doet aanpast aan de fase waarin je vriend zit.
- Verandering kan in twee richtingen evolueren, het is mogelijk dat iemand even op een stap terugkeert.
- Herval is normaal, probeer er uit te leren.
- Als een poging om te veranderen niet werkt, geef dan niet op maar probeer eens een andere aanpak.
- De cirkel van verandering is voor elke verandering toepasbaar (dus niet enkel voor het thema drugs).
- Sommige veranderingen zijn moeilijker dan andere. En wat gemakkelijk te veranderen is voor de ene kan moeilijker zijn voor de andere.
- Het bewust worden van het hebben van problemen brengt vaak een daling in eigenwaarde met zich mee. Mensen willen zich daartegen (onbewust) beschermen door het probleem te miskennen. Probeer altijd zo veel mogelijk die eigenwaarde te ondersteunen opdat de persoon de moed heeft om te veranderen.

Tip voor de leerkracht

Wil je leren werken met de cirkel van verandering en je trainen in motiverende gesprekstechnieken dan kan je hierrond een opleiding volgen. Contacteer hiervoor het CGG van je regio. (Bijlage 3)

Bronnen

- Broothaerts, J.P. , Taccoen, L. en Vermeiren, W., Minimale interventies. Een draaiboek voor motiverende gesprekstechnieken in groep. Acco, Leuven, 1999, 94 blz.
- Broothaerts, J.P. en Tack, M., Verslaving en motivationele gesprekstechnieken. Handboek: het motivationele gesprek. Garant, Leuven, 2001, 209 blz.
- De Man, H., Theorie een model van verandering. Uit: Werken met jonge gebruikers in groepscontext. VAD, Brussel, 1998blz. 54-57.

Voorbeeld : veranderen van haarstijl

Veranderen van haarstijl	Stadium van verandering
" Ik hou van mijn haar zoals het nu is." " Ik heb betere zaken om mijn geld aan uit te geven dan aan mijn haarstijl." " Mijn haarstijl bevalt mij en past bij mijn leefstijl."	**Voorbeschouwing (1 – no problemo)** Niet denken aan verandering, geen besef van noodzaak tot verandering
" Misschien zou ik er beter uitzien als ik mijn haarstijl zou veranderen." " Ik ben mijn haarstijl beu zoals het nu is ." " Een verandering zou misschien niet slecht zijn."	**Overpeinzing (2 – misschien wel maar…)** Denken over verandering
" Ik heb besloten om al mijn haar af te knippen." " Wat vind je van mijn nieuwe haarkleur?" " Ik heb een afspraak gemaakt bij de kapper."	**Actieve verandering (3 – de beslissing en D – actie)** Kiezen voor verandering, de beslissing nemen om te veranderen.
"Ik maak opnieuw een afspraak bij de kapper."	**Consolidatiefase (4 – volhouden)** De verandering behouden.
" Het nam veel tijd in beslag om er mooi uit te zien." " Ik herkende mezelf er niet meer in." " Ik laat het terug groeien."	**Terugval (5 – terugval)** Opnieuw mijn oud gedrag stellen, vervallen in mijn oude gewoonte.

CASUSSEN

- In welke fase van de cirkel van verandering bevindt de jongere zich? Motiveer dit.
- Hoe kan je in deze situatie als vriend optreden? Waarom zou je zo reageren?

Mathias	
Welke fase van de cirkel van verandering?	Hoe reageer je als vriend?
fase: __________ __________ omdat: ▪ ▪ ▪ ▪	

Karen	
Welke fase van de cirkel van verandering?	Hoe reageer je als vriend?
fase: __________ __________ omdat: ▪ ▪ ▪ ▪	

Kevin	
Welke fase van de cirkel van verandering?	Hoe reageer je als vriend?
fase: __________ __________ omdat: ▪ ▪ ▪ ▪	

CASUSSEN

Situatie 1 **Matthias, 16 jaar**

Ik blow al zo'n jaar of twee. Oké, de laatste tijd werd het misschien wel wat veel, dat weet ik ook wel. Maar als ik 's avonds op het pleintje mijn vrienden zie, is er altijd wel iemand die wat weed bijheeft en tja, dan doe je mee hé. Op school heeft iemand aan wie ik eens een joint verkocht heb mij verklikt. De school vond het dan ook nog nodig om m'n ouders in te lichten. Gevolg : één maand huisarrest, twee weken nablijven en klusjes opknappen op school, en verplichte gesprekken bij de leerlingenbegeleider. Iedereen wil nu dat ik stop met smoren.
Goed, ik kan er wel inkomen dat mijn ouders geschrokken zijn, maar ik ga mijn maten toch niet laten vallen. Ik weet ook niet of ik dat zie zitten om er altijd als enige nuchtere bij te staan terwijl zij zich amuseren …

Situatie 2 **Karen, 19 jaar**

Er moest iets veranderen …
Ik mocht op kot gaan van m'n ouders, maar als ik dit jaar gebuisd ben moet ik teruggaan naar huis. No way dat dat zal gebeuren. Het leek mij dan ook beter om minder te blowen.
Vorig jaar op mijn eindexamens was ik er maar op het nippertje door en ik denk dat mijn gebruik daar wel voor iets tussen zat.
Het was niet gemakkelijk. 'k Heb mij in het begin wat down gevoeld zo helemaal alleen op kot. Een jointje 's avonds kon toch geen kwaad dacht ik. Alleen, ik raakte bijna nooit uit mijn bed om naar de les te gaan. Daarom heb ik besloten om er radicaal met te stoppen en flink naar alle lessen te gaan. Nu ik wat mensen uit m'n jaar begin te kennen gaat het beter. We gaan regelmatig samen een pint pakken en dan amuseer ik mij ook zonder. Al 2 weken hou ik het uit !
'k Heb wel wat schrik voor de kerstvakantie. Dan ga ik een weekje snowboarden met m'n kliek van vorig jaar. Een jointje na het skiën is gewoon zalig. Benieuwd of ik het daar zal kunnen volhouden …

Situatie 3 **Kevin, 15 jaar**

Daarjuist zat het er hem weer op tussen m'n pa en mij.
Efkes een paar trekjes van mijn joint nemen om te kalmeren. 't Is ook altijd hetzelfde. Niets kan ik goed doen in zijn ogen. Een complete loser vindt hij mij. Zeker sinds hij ontdekt heeft dat ik smoor. 't Is alsof ik al in de goot lig. Maar ja, hij is nu eenmaal superouderwets. Wat weet hij van jointjes. Ik weet dat ik alles onder controle heb. Eigenlijk mag hij blij zijn dat ik smoor. Anders zou ik mij niet zo kalm kunnen houden als hij weer eens kritiek heeft op mij.

Info voor de leerkracht

Situatie 1 – Mathias, 16 jaar

Ik blow al zo'n jaar of twee. Oké, de laatste tijd werd het misschien wel wat veel, dat weet ik ook wel. Maar als ik 's avonds op het pleintje mijn vrienden zie is er altijd wel iemand die wat weed bijheeft en tja, dan doe je mee hé.
Op school heeft iemand aan wie ik eens een joint verkocht heb mij verklikt. De school vond het dan ook nog nodig om m'n ouders in te lichten. Gevolg : één maand huisarrest, twee weken nablijven en klusjes opknappen op school, en verplichte gesprekken bij de leerlingenbegeleider. Iedereen wil nu dat ik stop met smoren.
Goed, ik kan er wel inkomen dat mijn ouders geschrokken zijn, maar ik ga mijn maten toch niet laten vallen. Ik weet ook niet of ik dat zie zitten om er altijd als enige nuchtere bij te staan terwijl zij zich amuseren …

[2 : overwegingsfase]

Verschillende uitspraken van Mathias wijzen er op dat hij in de overwegingsfase zit. Hij benoemt voor- en nadelen van zijn betrapping én van zijn gebruik.
Mathias toont begrip voor de reactie van zijn ouders. Mocht Mathias nog geen problemen zien, dan zou hij weinig begrip hebben voor hun reactie en dit misschien eerder als belachelijk afschilderen. Bovendien zegt Mathias zelf dat hij de laatste tijd wel wat veel smoorde. Hij erkent dat hij met een probleem zit en wijst dit dus niet af.
Toch weet Mathias nog niet of hij wel wil stoppen met smoren. Hij is er nog niet zeker van of het veel smoren en de reactie van zijn ouders wel voldoende is om zijn vrienden achterwege te laten. Mathias heeft het gevoel dat als hij stopt met joints hij vrienden zou verliezen en dat is voor hem wel een groot nadeel. Hij zit dus in twijfel

Situatie 2 – Karen, 19 jaar

Er moest iets veranderen …
Ik mocht op kot gaan van m'n ouders, maar als ik dit jaar gebuisd ben moet ik teruggaan naar huis. No way dat dat zal gebeuren. Het leek mij dan ook beter om minder te blowen.
Vorig jaar op mijn eindexamens was ik er maar op het nippertje door en ik denk dat mijn gebruik daar wel voor iets tussen zat.
Het was niet gemakkelijk. 'k Heb mij in het begin wat down gevoeld zo helemaal alleen op m'n kot. Een jointje 's avonds kon toch geen kwaad dacht ik. Alleen, ik raakte bijna nooit uit mijn bed om naar de les te gaan. Daarom heb ik besloten om er radicaal met te stoppen en flink naar alle lessen te gaan. Nu ik wat mensen uit mijn jaar begin te kennen gaat het beter. We gaan regelmatig samen een pint pakken en dan amuseer ik mij ook zonder. Al 2 weken hou ik het uit !
'k Heb wel wat schrik voor de kerstvakantie. Dan ga ik een weekje snowboarden met m'n kliek van vorig jaar. Een jointje na het skiën is gewoon zalig. Benieuwd of ik het daar zal kunnen volhouden….

[4 : actie]

Bij Karen wijst alles er op dat ze in de actie-fase zit. Karen zegt letterlijk dat ze besloten heeft om te stoppen en dat ze zich nu reeds twee weken zonder joints kan amuseren. Toch is het nog niet zeker dat Karen nooit meer zal smoren. Haar gedrag is nog geen gevestigde waarde, het stoppen is nog niet vanzelfsprekend. Karen is immers bang dat ze zich op skireis niet zal kunnen houden omdat jointjes smoren op skireis het voor haar extra gezellig maken. Karen moet dus zichzelf nog steeds sterk onder controle houden, haar gedrag is nog niet geconsolideerd.

Situatie 3 – Kevin, 15 jaar

Daarjuist zat het er hem weer op tussen m'n pa en mij. Efkes een paar trekjes van mijn joint nemen om te kalmeren. 't Is ook altijd hetzelfde. Niets kan ik goed doen in zijn ogen. Een complete loser vindt hij mij. Zeker sinds hij ontdekt heeft dat ik smoor. 't Is alsof ik al in de goot lig. Maar ja, hij is nu eenmaal superouderwets. Wat weet hij van jointjes. Ik weet dat ik alles onder controle heb. Eigenlijk mag hij blij zijn dat ik smoor. Anders zou ik mij niet zo kalm kunnen houden als hij weer eens kritiek heeft op mij.

[1 : geen probleem]

Kevin ziet geen enkel probleem in zijn cannabisgebruik. In tegendeel : hij spreekt enkel maar over de voordelen voor zichzelf en zijn omgeving namelijk dat hij dan rustig en kalm blijft. Bovendien vindt Kevin dat hij zijn gebruik onder controle heeft, hij weet wat hij doet. Mocht zijn vader niet zo ouderwets zijn dan zou die dit ook wel inzien. Het feit dat er een probleem is, wordt veroorzaakt door zijn pa.

LES 7 : LEESFRAGMENTEN

7

Een jeugdboek dat mooi aansluit bij de in 'Maat in de shit' gehanteerde invalshoek is "Afblijven" van Carry Slee. Het vertelt het verhaal van Melissa en Jordi. Uit onzekerheid gaat Melissa drugs gebruiken. Welke invloed dat heeft op haar relatie met Jordi en hun andere vrienden lees je in dit boek. Jordi en de andere vrienden proberen op verschillende manieren Melissa op ander gedachten te brengen. Maar of dat lukt …

'Afblijven', Carry Slee. Uitgeverij : Van Holkema & Warendorf, 1998.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen schatten de risico's bij gebruik van genotsmiddelen en medicijnen in en reageren assertief in verschillende aanbodsituaties.
- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding :
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen hebben een idee hoe ze in de onderstaande situaties best (niet) reageren.

Specifiek

- De leerlingen leven zich in in de beschreven situaties.
- De leerlingen leven zich in in verschillende manieren van reageren.
- De leerlingen staan stil bij hun eigen reactie.
- De leerlingen zien in wat groepsdruk is.
- De leerlingen kennen de cirkel van verandering en kunnen de reacties van Melissa in de juiste fase van de cirkel plaatsen.

Beschrijving

Hoe het begon …

Melissa springt een gat in de lucht als haar gevraagd wordt mee te dansen in een videoclip.
Jordi, die al jarenlang veel met Melissa optrekt, is ook razend enthousiast. Melissa kan zo keigoed dansen dat ze zeker en vast ontdekt wordt.
Maar als snel blijkt dat het niet goed gaat met Melissa. Om haar onzekerheid te verbergen en beter te kunnen dansen, slikt ze pillen. Haar vrienden staan machteloos … of toch niet??

Fragment 1

"'Heeft er iemand iets bij zich?' vraagt Katy.
'Wat dacht je?' Jim haalt een pakje shag uit zijn zak en een kokertje. 'Deze wiet is helemaal te gek, jongens.'
Jordi ziet hoe Jim een joint draait. Hij is er zo handig in, dat het vast niet de eerste keer is. Als Jim een trekje heeft genomen, geeft hij de joint door.
'Hmm,'zegt Ron. 'Dat is zeker goeie, zeg. Waar heb je die vandaan?'
'Van mijn hofleverancier,' lacht Jim.
Ron en Katy schijnen hem te kennen, want ze schieten beide in de lach.
Ron wil de joint aan Jordi doorgeven, maar die bedankt. Hij heeft nog nooit een stickie gerookt.
'Jij Melissa?' vraagt Ron.
Melissa krijgt geen tijd om te weigeren want Jim pakt de joint uit Rons hand en geeft hem aan Melissa.'Kom op, meid, je bent nu een artiest. Niet zo truttig, neem een hijs.'
Jordi ziet hoe Melissa de joint tussen haar vingers houdt, ernaar kijkt en hem dan langzaam naar haar mond brengt. En als de joint weer langskomt, neemt ze twee halen achter elkaar. Jordi heeft het gevoel dat Melissa hem in de steek laat.

Er ontstaat een melige sfeer. Iemand hoeft maar iets te zeggen of ze brullen van het lachen
Jordi voelt zich buitengesloten."

Uit: Carry Slee, 'Afblijven', Van Holkema & Warendorf, 1998, p. 30

Vragen bij fragment 1

- Waarom, denk je, heeft Melissa van de joint getrokken? Hoe zou jij in deze situatie reageren?
- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je zelf groepsdruk ervaren hebt. Hoe heb je gereageerd?
- Waarom heeft Jordi het gevoel dat Melissa hem in de steek laat?
- Hoe zou jij je in de plaats van Jordi voelen?

Fragment 2

"Jordi weet niet wat hij hoort. Wil Melissa XTC gaan gebruiken …?
Hij kan zich niet meer in houden. 'Waar ben je in godsnaam mee bezig?' snauwt hij. 'Die Jim kan me nog meer vertellen. Het is geen wiet hoor. Die pillen zijn chemisch. Er kan van alles inzitten. Weet je wel dat je er dood aan kunt gaan?'"

Uit: Carry Slee, 'Afblijven', Van Holkema & Warendorf, 1998, p. 52

Vragen bij fragment 2

- Wat vind je van Jordi's reactie?
- Zal dit Melissa tegenhouden?
- Hoe zou jij reageren in deze situatie? Maak de link met de cirkel van verandering.

Fragment 3

"Jordi had opgevangen dat Melissa naar de plaatselijke dancing ging met Jim. Hij is er 's nachts ook stiekem naar toe gegaan en heeft daar Melissa - duidelijk onder invloed - op de dansvloer gezien. De volgende dag confronteert hij haar hiermee. Het besef dat ze hem in zijn gezicht voorliegt, maakt hem nog kwaaier. Hoe durft ze.
'Je bent er wel geweest.' Jordi kijkt Melissa recht in haar ogen. …
'O nee?' Jordi kijkt haar kwaad aan. 'Je droeg iets vaags, een of ander rood hesje.'
Hij ziet de schrik in haar ogen. Ze schudt paniekerig aan zijn arm.
'Het is niet waar! Je was daar niet! Zeg dat je daar niet was.' Jordi krijgt bijna medelijden met haar. 'Zeg het dan…'
Maar Jordi kan niks zeggen. Hij slikt zijn tranen weg. 'Ga weg, Melissa,' zegt hij dan hees. 'Rot op.' Melissa pakt Jordi's hand. 'Ik wil niet dat je verdrietig bent. Ik wil je geen pijn doen…' En ze begint te huilen. 'Ik schaam me zo om wat ik heb gedaan… Ik schaam me tegenover jou en mijn ouders.
Ik snap dat je kwaad bent, maar vertel het alsjeblieft niet tegen mijn vader en moeder. Ze hebben het nu toch al zo zwaar, met oma. Jordi alsjeblieft, ik zal nooit meer XTC gebruiken. Dan word ik maar geen danseres. Ik beloof het je, ik doe het nooit meer."

Uit: Carry Slee, 'Afblijven', Van Holkema & Warendorf, 1998, p 74

Vragen bij fragment 3

- Vind je het goed dat Jordi aan Melissa zegt dat hij haar gezien heeft en dat ze, volgens hem, duidelijk onder invloed was?
- Geloof je Melissa als ze zegt dat ze zich schaamt?
- Denk je dat Melissa de waarheid spreekt als ze zegt dat ze nooit meer XTC zal gebruiken?
- Waar denk je, zit Melissa in de cirkel?
- Hoe voelt Jordi zich, denk je?

Fragment 4

"Melissa gaat naar de studio voor de opnames van de videoclip waarin ze meedanst. Jordi gaat met haar mee om haar te steunen.

Hoe dichter ze bij de studio komen, hoe langzamer Melissa gaat trappen.
'Vind je het eng?' vraagt Jordi.
Melissa knikt. 'Doodeng. Ik heb steeds gedanst, maar toen had ik wel geslikt.'
'Nu neem je toch niks??' vraagt Jordi verschrikt.
'Luister.' Bij het stoplicht legt Melissa haar hand op Jordi's stuur.

'Ik neem één pil, de allerlaatste. Dat heb ik nodig, anders lukt het niet. Je hoeft niet zo te schrikken,' zegt ze als ze Jordi's gezicht ziet. 'Het gaat nou toch alleen om die clip? Mensen die examen doen, nemen ook iets in.'
'Jaja,' zegt Jordi. 'En morgen moet je weer een en overmorgen weer. Zo kom je nooit van die troep af.' 'Na vandaag doe ik het echt niet meer.' Melissa steekt twee vingers op."

Uit : Carry Slee, 'Afblijven', Van Holkema & Warendorf, 1998, p. 119

Vragen bij fragment 4

- Begrijp je Melissa dat ze nog één keer een pil wil slikken?
- Geloof je haar als ze zegt dat ze daarna nooit meer iets zal slikken?
- Waar denk je, kan je Melissa plaatsen in de cirkel?
- Maak jij je zorgen over het druggebruik van Melissa? Argumenteer dit.

(zie bespreking bezorgdheidsthermometer)

LES 8 : ROLLENSPEL

8

In les 6 konden de leerlingen kennis maken met de cirkel, een model voor gedragsverandering. Daarbij werden handvatten aangereikt over wat ze in elke fase van de cirkel het beste kunnen doen. In de brochure worden in het hoofdstukje 'geperste psycholoog' ook enkele concrete gesprekstips op een rijtje gezet.
In deze les oefenen de leerlingen het gebruik van het model van verandering en de gesprekstips in aan de hand van een rollenspel. Om het rollenspel wat uitdagend te maken werd een competitief element toegevoegd.

Uiteraard zal een rollenspel niet met elke groep haalbaar zijn. Het vraagt een zeker gevoel van vertrouwen in de groep en de begeleider voor leerlingen hierin zullen meegaan.

Doel

Vakoverschrijdende eindtermen

- De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.
- De leerlingen oefenen zich in elementen van het communicatieve proces bijvoorbeeld actief luisteren, beslissen over mogelijke eigen reactie, zich uitdrukken in ik-termen …

Eindtermen PAV

- De leerlingen kunnen luisteren in interactie met anderen.
- De leerlingen kunnen hun eigen mening en gevoelens uiten.
- De leerlingen hanteren gepaste taal en omgangsvormen.
- De leerlingen kunnen bij groepsopdrachten onder begeleiding :
  - overleggen en actief deelnemen;
  - instructies uitvoeren;
  - reflecteren.

Algemeen

- De leerlingen hebben een idee van wat ze in zo'n situaties best (niet) doen.
- De leerlingen geloven dat ze over voldoende vaardigheden beschikken om zo'n situatie aan te pakken.

Specifiek

- De leerlingen kunnen zich in verschillende situaties en rollen inleven.
- De leerlingen kunnen gericht en gedetailleerd gedrag observeren.
- De leerlingen herkennen dat gedrag zowel door woorden, stem, houding … bepaald wordt.
- De leerlingen kunnen per fase uit de motiverende cirkel een aangepaste interventie doen.
- De leerlingen oefenen interventies uit de geperste psycholoog.
- De leerlingen ervaren welke interventies wel/niet werken.

Beschrijving

In les 6 ('de cirkel') werd de leerlingen gevraagd om in groep 3 casussen te bespreken. Daarna werd klassikaal besproken hoe je als vriend in elke casus kan optreden. De leerlingen zullen deze zelfde situaties nu ook naspelen.

Start met een korte herhaling van het model van verandering ('de cirkel'). Je kan daarvoor de tekeningen ophangen op een muur of het bord.
Laat de leerlingen de gesprekstips uit het onderdeel 'geperste psycholoog' lezen.

Gesprekstips

1. Timing: kies een goed (rustig) moment
2. Luister: slik je eigen bemerkingen even in, luister goed naar wat de ander zegt en probeer ook te laten merken dat je luistert: kijk de ander aan, knik af en toe …
3. Vraag: stel open vragen (dit zijn vragen waarop men niet met ja of nee kan antwoorden. In plaats van 'voel je je goed?' kan je bijvoorbeeld vragen 'hoe voel je je?')
4. Gebruik 'ik': praat vanuit de ik-vorm: zeg wat jij vindt, wat jouw gevoelens zijn (dus in plaats van te zeggen 'Jij bent niet goed bezig' kan je iets zeggen als 'ik heb het gevoel dat je te ver gaat en maak me zorgen over je')
5. Benadruk: controleer of je wel goed begrepen hebt wat de ander heeft gezegd, en benadruk uitspraken van de ander die volgens jou belangrijk zijn ('dus bedoel je dat …')
6. Geduld: probeer in elk geval rustig te blijven
7. Doe normaal: ga niet de therapeut uithangen. Probeer deze tips wel toe te passen, maar blijf gewoon jezelf.
8. Vraag advies: zoek hulp of advies als je het zelf niet meer goed weet.

Voorbereiding in groepjes

- Verdeel de klas in zes groepjes. Geef elke groep een nummer van 1 tot 6.
- Elk groepje krijgt één voorbereidingsblad, waarop ze hun groepsnummer invullen en aanduiden welk personage ze toegewezen krijgen.
  - groep 1 en 2: Matthias
  - groep 3 en 4: Karel
  - groep 5 en 6: Kevin
- In elk groepje wordt zowel de rol van het personage als die van de vriend(in) voorbereid. Dit gebeurt aan de hand van de vragen op het voorbereidingsblad.

De spelfase

In de eerste speelronde wordt elke situatie 1 keer gespeeld.

- Eerst speelt iemand uit groep 1 de rol van Matthias tegenover iemand uit groep 2 die de vriend(in) speelt. Dit duurt ongeveer 5 minuten (spreek vooraf een speelduur af).
- De overige leerlingen observeren. Onmiddellijk na het spelen vullen de leerlingen per groepje het scoreblad in. De groepjes die gespeeld hebben mogen uiteraard geen score geven. Op het bord worden de scores opgeteld en per groepje bijgehouden.
- Vervolgens speelt iemand uit groepje 3 Karel tegenover iemand uit groep 4 enz.

In de tweede speelronde gebeurt net hetzelfde, maar nu speelt iemand uit groep 2 de rol van Matthias terwijl een speler van groep 1 de vriend(in) speelt etc.

De spelregels

- Tijdens het spel zijn enkel de 2 spelers aan het woord.
- Als een van de 2 stilvalt kan hij raad vragen aan z'n groep. Deze kunnen tips aanreiken.
- De begeleider kan op elk moment het spel stilleggen: als het niet serieus wordt gespeeld; als de spelers niet voldoende realistisch reageren, als het spel dreigt stil te vallen, als hij merkt dat een van de spelers zich niet goed voelt bij het spel …
- Spreek vooraf duidelijk een maximum tijdsduur af, bijvoorbeeld 5 minuten per situatie (afhankelijk van je beschikbare tijd).

Bespreking

Als een situatie afgesloten is (2 maal gespeeld) kan je een korte klassikale nabespreking houden. Probeer hierbij steeds te verwijzen naar het model en de gesprekstips. Belangrijk bij de bespreking:

- Pols naar de ervaringen en de gevoelens van de spelers.
- Probeer het gespeelde door te trekken naar de realiteit en de echte leefwereld van de leerlingen.
- Verwijs duidelijk naar de gesprekstips die in de brochure worden voorgesteld.
- Zorg dat je de informatie rond de cirkel goed hebt doorgenomen.

VOORBEREIDING ROLLENSPEL

GROEPSNUMMER :

PERSONAGE : **MATTHIAS** – **KAREN** – **KEVIN**

(omcirkel wat past)

Fase van de cirkel van verandering :

Hoe reageer je als vriend?
Formuleer nu enkele concrete zinnen die je zou kunnen gebruiken. Hoe zou het personage hierop reageren?

Wat is het maximale dat je als vriend kan bereiken?
Als je het als vriend heel erg goed zou aanpakken, wat zou, realistisch gezien, het meest gunstige resultaat zijn? Probeer dit te verklaren aan de hand van de cirkel van verandering. Hou zou het personage zich nu voelen, wat zou hij zeggen?

Wat doe je als vriend best niet?
Niemand is perfect. In de loop van een gesprek zeg je als 'ns dingen die je misschien beter niet zou zeggen. Tot welke minder gelukkige uitspraken zou jij je kunnen laten verleiden in zo'n gesprek? En hoe zou het personage hierop reageren? (bijvoorbeeld : teveel voor de ander oplossingen proberen te bedenken => gevolg : je vriend vindt je opdringerig en wordt ongeduldig of boos). Verzamel zoveel mogelijk – realistische – voorbeelden.

ROLVERDELING
De situatie met jullie personage wordt minstens 2 keer gespeeld. Eén keer met iemand van jullie groepje in de rol van het personage, tegenover iemand uit een ander groepje die de rol van vriend(in) speelt. De tweede keer worden de rollen omgedraaid : iemand van jullie speelt de rol van vriend(in) en het personage wordt gespeeld door iemand van het andere groepje. Misschien wordt de situatie nog meerdere keren gespeeld, maar in elk geval speelt iedereen maximaal één keer. Vul hieronder in wie van jullie groepje welke rol zal spelen :

	Speelt Kevin – Matthias – Karen *(Omcirkel wat past)*	**Speelt de vriend(in) :**
Eerste speelronde		
Tweede speelronde		

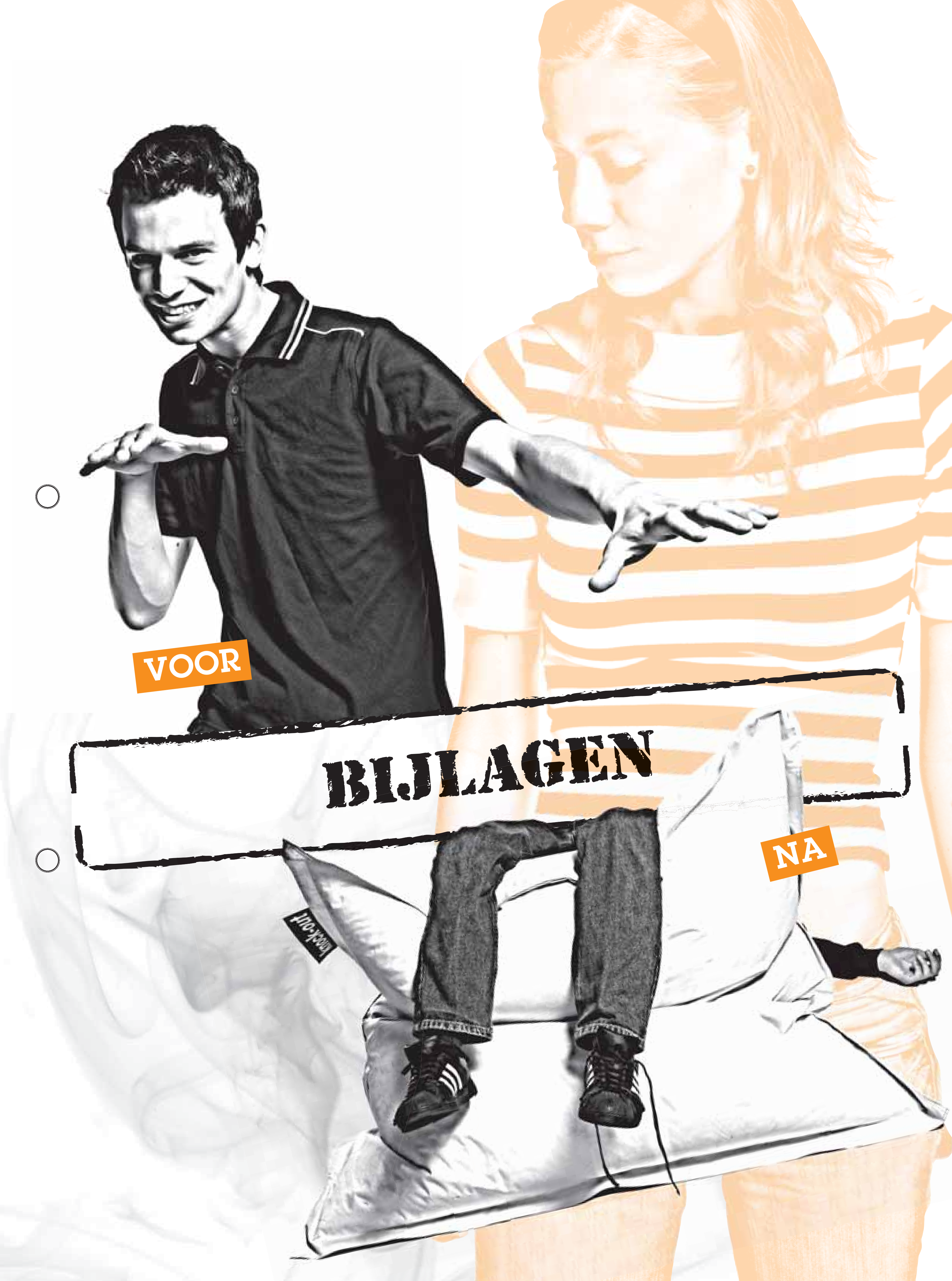
SCOREBLAD BEOORDELING

SPEELRONDE: **Matthias – Kevin – Karen**
(Omcirkel wat past)

Beoordeling personage					
NAAM speler: GROEP:	0	1	2	3	4
Realisme werd het personage realistisch gespeeld?					
Flexibiliteit hield het personage rekening met de tegenspeler of bleef hij steken in zijn rol?					
De cirkel reageerde het personage correct volgens de fase van de cirkel?					
Beoordeling vriend(in)					
NAAM speler: GROEP:	0	1	2	3	4
Realisme werd het personage realistisch gespeeld?					
Flexibiliteit hield het personage rekening met de tegenspeler of bleef hij steken in zijn rol?					
De cirkel reageerde de vriend(in) juist volgens de fase van de cirkel?					
Luisteren					
Open vragen gebruiken					
Samenvatten (toetsen of je iets juist begrepen hebt)					
Benadrukken (belangrijke uitspraken van de ander herhalen, in de verf zetten)					
Geduld, rustig blijven					
Normaal doen (niet de therapeut uithangen, niet zeuren)					
Succes kon de vriend(in) bereiken wat mogelijk kan zijn volgens de fase van de cirkel?					

SPEELRONDE: **Matthias – Kevin – Karen**
(Omcirkel wat past)

Beoordeling personage					
NAAM speler: GROEP:	0	1	2	3	4
Realisme werd het personage realistisch gespeeld?					
Flexibiliteit hield het personage rekening met de tegenspeler of bleef hij steken in zijn rol?					
De cirkel reageerde het personage correct volgens de fase van de cirkel?					
Beoordeling vriend(in)					
NAAM speler: GROEP:	0	1	2	3	4
Realisme werd het personage realistisch gespeeld?					
Flexibiliteit hield het personage rekening met de tegenspeler of bleef hij steken in zijn rol?					
De cirkel reageerde de vriend(in) juist volgens de fase van de cirkel?					
Luisteren					
Open vragen gebruiken					
Samenvatten (toetsen of je iets juist begrepen hebt)					
Benadrukken (belangrijke uitspraken van de ander herhalen, in de verf zetten)					
Geduld, rustig blijven					
Normaal doen (niet de therapeut uithangen, niet zeuren)					
Succes kon de vriend(in) bereiken wat mogelijk kan zijn volgens de fase van de cirkel?					



BIJLAGEN

BIJLAGE 1 : INFORMATIE OVER CANNABIS[1]

1

Cannabis blijft een 'hot item' in onze samenleving. Het is de meest gebruikte illegale drug in Vlaanderen en in de rest van de wereld. Over cannabis zijn er al veel, vaak sterk uiteenlopende uitspraken te lezen en te horen geweest in de media.
We zetten de belangrijkste feiten op een rij, vertrekkend van een gezondheids- en welzijnsperspectief en gebaseerd op ideologisch neutraal en methodologisch goed uitgevoerd onderzoek.

Wat?

De plant met de Latijnse naam cannabis sativa groeit in grote delen van de wereld. We kennen cannabis in het Nederlands als hennep of kemp. Het cannabisblad is makkelijk herkenbaar : het telt 5 tot 9 lange en smalle gekartelde blaadjes. Die zijn gezaagd en staan gespreid, zoals de vingers van een hand. Er zijn vrouwelijke en mannelijke planten. Ze worden tot meer dan 2 meter hoog. Van hennep wordt een aantal producten gemaakt : touw en canvas van de vezels, vogel- of visvoer van het zaad, een insecticide tegen sprinkhanen van de gedroogde plant… Alleen de vrouwelijke plant wordt verbouwd als genot- en geneesmiddel. Op haar bloemtoppen staan, zoals op de hele plant, klierhaartjes die een kleverige harssubstantie afscheiden. Vooral die bevat de zogeheten psychoactieve bestanddelen. De belangrijkste daarvan is THC (dat staat voor tetrahydrocannabinol). De concentraties THC verschillen naar gelang het klimaat en de kweekmethode. Ook in de verschillende hennepproducten loopt het gehalte THC sterk uiteen.

- **Marihuana :** gedroogde en verkruimelde bloemtoppen. Ziet eruit als fijne tot grove thee en is grijsgroen tot groenbruin. De concentratie THC ligt rond de 7%, nederwiet bevat duidelijk meer THC (18%) in vergelijking met andere marihuana.[1]
- **Hasj (of hasjiesj) :** lichtbruin tot zwart harsextract. Wordt bereid uit de vrouwelijke bloemtoppen en tot blokjes of pakjes geperst die vaak in zilverpapier zijn verpakt. De zuiverheid en het harsgehalte lopen uiteen. De concentratie THC ligt rond de 14%.[11]
- **Hasjolie :** een alcoholisch extract van hennep dat bij ons eerder zelden voorkomt. De concentratie THC schommelt tussen 15 en 60%.

De prijs is afhankelijk van de variëteit, het THC-gehalte én de plaats waar je het product aankoopt (marihuana : € 3,5 tot 7,5 per gram; hasj : € 6 tot 10 per gram).

Stijgende THC-concentraties in cannabis?

De stijgende THC-concentraties die men momenteel signaleert zijn onder andere te wijten aan de opmars van binnenshuis geteelde marihuana in Nederland, waarbij wisselende weersomstandigheden en daglicht gemanipuleerd worden om het kweekproces te versnellen (economische motieven), met hogere THC-concentraties tot gevolg.
Onderzoek naar THC-concentraties heeft evenwel te kampen met zowel methodologische problemen (grote onderlinge variaties, al dan niet in combinatie met verschillende geografische herkomst van de stalen) als met problemen van extractie en analyse van THC. Hierdoor kan men momenteel niet nagaan welke de eventuele risico's zijn van het gebruik van krachtiger cannabissoorten.
Uit de praktijk krijgen we wèl signalen dat cannabis met een hoger THC-gehalte leidt tot meer problemen. Wetenschappelijk onderzoek kan momenteel deze praktijkervaringen met betrekking tot de gezondheidsrisico's van hogere THC-concentraties niet bevestigen.

Een beetje geschiedenis

Hennep kwam oorspronkelijk voor in West- en Centraal-Azië. Dat de vrouwelijke plant een component bevat die op het menselijk lichaam inwerkt, was al lang voor onze tijdrekening bekend. In India werd cannabis in het 2de millennium voor onze tijdrekening 'gebruikt' en in het oude China werd het aangeprezen als medicijn. Ook de Romeinen, Grieken, Arabieren en westerse middeleeuwers kenden de lichamelijke en psychische effecten van cannabis.
Als medicijn nam het onder meer in de 19de eeuw een belangrijke plaats in (bij krampen, toevallen, astma, slaapstoornissen, migraine enzovoort). Dat belang verminderde in de loop van de 20ste eeuw omdat er betere geneesmiddelen werden ontwikkeld. Sinds

1 Drugs Etc. (VAD, 2003)
2 DIMS, Trimbosinstituut (http://www.trimbos.nl/default16095.html)

enkele jaren is het medisch gebruik van cannabis in bepaalde omstandigheden – om de bijwerkingen van chemotherapie tegen te gaan, als pijnbestrijder bij multiple sclerose enzovoort – weer voorwerp van discussie.
Al in de 19de eeuw werd cannabis in Franse artistieke kringen aangewend; de dichter Baudelaire was een bekende gebruiker. In de moderne tijd beleefde het als genotmiddel onder meer in de Verenigde Staten een heropleving tijdens de drooglegging (het verbod op alcohol in de jaren 1920). Men associeerde het met het Afro-Amerikaanse jazzmilieu en cannabis werd in de jaren 1960 een onderdeel van een Amerikaans-Europese jeugdsubcultuur (flowerpower, hippie). In de jaren 1960 werd het verbonden met rebellie en revolte tegen het establishment. Het werd een belangrijk aspect van de rastafari-subcultuur en de bijbehorende Jamaicaanse reggae. In de jaren 1990 werd cannabis na een dip in de populariteit weer intenser gebruikt, onder meer als kalmeringsmiddel na het gebruik van XTC en andere 'dance drugs'.

Gebruik in cijfers [2]

In Vlaanderen heeft 16.1% van alle leerlingen secundair onderwijs ooit cannabis gebruikt. Voor ongeveer de helft van deze jongeren dateert het gebruik van meer dan 1 jaar geleden. Een minderheid (2.7%) is regelmatige gebruiker (= minstens 1 x per week). Het gebruik van cannabis neemt gradueel toe over de leeftijden: 2% van de 12-14-jarigen gebruikte het afgelopen jaar cannabis; voor de 15-16-jarigen was dit 9.5% en voor de 17-18-jarigen 21.7%.
Er is ook een duidelijk verschil tussen jongens en meisjes: er zijn dubbel zoveel jongens als meisjes die cannabis gebruiken (11.6% versus 5.4%), het regelmatige gebruik ligt zelfs bijna driemaal zo hoog (4% versus 1.4%).

De laatste 6 jaar is het percentage leerlingen – jongens én meisjes – dat cannabis gebruikt gedaald. Zowel het ooit-gebruik, het gebruik tijdens het voorbije jaar als het regelmatig gebruik nam significant af. Deze daling kwam het meest tot uiting in de leeftijdscategorie 15-16jaar.

2 Bevraging van Vlaamse leerlingen in het kader van een Drugbeleid Op School. Syntheserapport schooljaar 2005-2006 (VAD, 2007)

Het gebruik en de werking

Hoe wordt cannabis gebruikt?

Cannabis kan op verschillende manieren worden gebruikt:
- al rokend, vermengd met tabak, als een opgerolde sigaret met een kartonnen filtertje ('filtertip');
- al rokend, puur, als sigaret of in een speciaal pijpje, een waterpijp of met een verdamper;
- verwerkt in voedsel (bijvoorbeeld gebak of spaghettisaus);
- verwerkt in drank (bijvoorbeeld thee).

Hoe lang werkt cannabis?

Bij het roken zijn de effecten nagenoeg onmiddellijk voelbaar, volgt er een piek na 10 minuten tot een halfuur en duren ze tot een viertal uur. De ervaren gebruiker heeft een goede controle op de geïnhaleerde dosissen.
Bij het eten of drinken van producten waarin cannabis is verwerkt, is het daarentegen vaak moeilijk in te schatten welke hoeveelheid THC men binnenkrijgt en kan de dosering dus onverwacht hoog worden. De effecten laten zich trager voelen (vaak pas na een uur), zijn afhankelijk van de hoeveelheid vet in het voedsel en houden langer aan dan bij het roken.

Hoe en hoe lang is cannabis op te sporen?

Het gebruik van cannabis is makkelijk op te sporen, momenteel vooral in de urine.
De interpretatie van de resultaten is minder eenvoudig. Cannabis – een natuurproduct waarvan de samenstelling sterk wisselt – komt langzaam vrij uit het lichaamsvet waarin het zich heeft opgeslagen. Wanneer de THC uit het lichaam is verdwenen, hangt af van de hoeveelheid en de frequentie van het gebruik – anders gezegd: de voorgeschiedenis van de gebruiker – en van de individuele stofwisseling.
Een indicatie: bij wie 1 joint heeft gerookt of sporadisch gebruikt, duurt het bij benadering 5 tot 7 dagen tot in de urine de sporen zijn verdwenen. Bij wie dagelijks 1 tot 3 joints rookt, is het gebruik pas na 3 weken en zelfs langer niet meer op te sporen. Maar deze periodes schommelen sterk.

Wat doet cannabis?

Vuistregel: de effecten van drugs verschillen naar gelang het individu (conditie, gewicht, geslacht, verwachtingen enzovoort), hoe vaak en hoeveel er wordt gebruikt, de plaats en het moment van gebruik.

Cannabisproducten veranderen het bewustzijn. In het algemeen kun je zeggen dat het gebruik ervan de aanwezige positieve of negatieve gevoelens versterkt. Cannabis kan dus een ontspannende en kalmerende werking hebben en een zorgeloze euforische stemming creëren. De beleving van tijd en ruimte verandert, de waarnemingen van kleuren en muziek worden intenser. Verder komen ook zogeheten lachkicks (slappe lach) en zelfs hallucinaties voor. Vooral bij een hogere dosis zijn gebruikers ook in zichzelf gekeerd. In sommige gevallen heeft het gebruik van cannabis een tegenovergesteld effect: van onrust tot buitensporige angst, argwaan of zelfs paranoia en apathie. Depressieve gevoelens kunnen intenser worden. Na een dag van zwaar gebruik is er in veel gevallen sprake van moeheid en concentratiestoornissen. Bij veel gebruikers zijn de ogen rooddoorlopen en staan de pupillen wijdopen. Ze hebben meer eetlust, een droge mond en een iets snellere hartslag. De handen en voeten kunnen koud aanvoelen.

Cannabis en oogdruppels: cannabisgebruik valt vaak af te lezen aan de ogen. Langdurig cannabisgebruik geeft aanleiding tot rode ogen. Om die uiterlijke tekenen te camoufleren worden wel eens oogdruppels (merknaam: Minhavez®) gebruikt. Het product is in de apotheek vrij verkrijgbaar.

Risico's van cannabis

Risico's op korte termijn

- Nauwkeurige bewegingen verlopen moeilijker, wat problemen geeft bij het besturen van machines, waaronder ook auto's, brommers enzovoort. Rijden onder invloed van THC is gevaarlijk.
- Bij een te hoge dosis daalt de bloeddruk en versnelt de hartslag, wat gevaarlijk kan zijn voor mensen met hartproblemen.
- Zich concentreren, logisch denken en onthouden (het kortetermijngeheugen) gaan moeizamer.
- Bij een te hoge dosis kan men angstig, duizelig of misselijk worden en zelfs flauwvallen.
- Bij wie zich al slecht voelt, kan de stemming nog slechter worden. Bij een te hoge dosis kunnen negatieve gevoelens (angst, paniek, neerslachtigheid, verwarring enzovoort) dan ook toenemen.
- Uitzonderlijk, en vooral bij zware en psychisch kwetsbare cannabisgebruikers kan een psychose worden uitgelokt. Die wordt gekenmerkt door verwarring, paranoia, hallucinaties en impulsief gedrag. Een psychiatrische behandeling is in dit geval noodzakelijk.

Risico's op langere termijn (vooral bij regelmatig gebruik)

- Cannabis roken is, zoals tabak roken, slecht voor de gezondheid. Een joint bevat meer teer dan een sigaret. Er zijn dan ook risico's op longziekten, waaronder kanker, en hartproblemen. Dieper inhaleren, zoals veel cannabisrokers doen, vergroot de schadelijkheid nog.
- Langdurig en veelvuldig gebruik leidt tot een vermindering van het concentratievermogen en het geheugen en dus tot slechtere leerprestaties. Dit houdt na het stoppen nog enkele maanden aan.
- De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling, voor bepaalde delen van de hersenen ligt de groeipiek zelfs pas rond 16-17jaar. Beschadigingen in de hersenen door cannabisgebruik (met name THC) tijdens een kritieke periode, de adolescentie, kan de basis vormen voor verstoringen van functies. Bijvoorbeeld waar geheugen, concentratie en het snel opnemen van informatie zijn gelegen (in de cortex en hippocampus).
- Problemen, verveling en andere onlustgevoelens wegblowen draagt niet bij tot de persoonlijke ontwikkeling.
- Er is soms sprake van een 'cannabis burn-outsyndroom': de negatieve gevolgen voor de gezondheid worden dan aangevuld met verminderde ambitie, verstrooidheid, slechtere communicatievermogens en onhandigheid in de relaties met andere mensen. Problematische cannabisgebruikers worden passief, slapen veel en zijn soms ook depressief. De interesse in voordien als belangrijk ervaren bezigheden (school, werk, hobby) valt weg, wat soms als asociaal gedrag wordt betiteld.
- Gebruikers kunnen door de buitenwereld, die hun gebruik vaak afkeurt, worden veroordeeld en sociaal geïsoleerd raken.
- Door de politie betrapt worden op illegaal gebruik kan ernstige gevolgen hebben voor de werk-, school- of thuissituatie.
- In cannabismilieus zijn soms ook andere drugs verkrijgbaar. Toch stappen de meeste cannabisgebruikers niet over naar zwaardere drugs.

Risico's bij gecombineerd gebruik

Een algemeen probleem bij drugs is dat er door de illegaliteit van de teelt en de bewaring geen controle is op bijvoorbeeld het gebruik van mogelijk toxische chemische middelen in sproeistoffen.

- Cannabis en alcohol : versterken elkaar. Het effect is onvoorspelbaar. Plotse misselijkheid en duizeligheid zijn mogelijk.
- Cannabis en andere drugs : idem. Experimenteren kan dus gevaren opleveren.
- Cannabis en speed of XTC : gebruikers van speed of XTC roken een joint om vlugger in te slapen en de zogeheten 'coming down' in de hand te houden. De kans op ontsporing stijgt. De effecten zijn onvoorspelbaar.

Afhankelijkheid

Lichamelijk wordt iemand niet zo gemakkelijk afhankelijk van cannabisproducten. Wie daarvoor gevoelig is, en/of intensief en langdurig gebruikt, en/of dankzij cannabis problemen wil ontlopen, loopt wel risico op psychische afhankelijkheid. De behoefte aan cannabis gaat dan de gedachten, gevoelens en activiteiten beheersen. Zware gebruikers die stoppen of zonder cannabis vallen, kunnen zich rusteloos en prikkelbaar tot zelfs agressief voelen. Andere mogelijke klachten zijn hoofdpijn, zweten, beven en een hevig verlangen om weer te gaan gebruiken

Stepping stone en Gateway theorieën

De stepping-stone-theorie, die ruim 40 jaar geleden werd geformuleerd, zegt dat cannabis een biologisch proces op gang zet dat onvermijdelijk leidt tot het gebruik van andere illegale drugs. Deze theorie is volledig achterhaald en zou eigenlijk niet meer ter discussie mogen staan. Epidemiologische gegevens bewijzen dit overvloedig : van alle cannabisgebruikers gaat slechts een kleine minderheid over tot het gebruik van andere drugs en geen enkel onderzoek kon ooit de biologische interactie bewijzen.
Waarom blijft deze theorie dan toch zo hardnekkig de kop opsteken? Veel heeft te maken met de volgorde waarin illegaledruggebruikers producten gebruiken. Uit epidemiologisch onderzoek komt immers duidelijk naar voor dat gebruikers van cocaïne, heroïne en andere zwaardere illegale drugs voordien al cannabis gebruikten.
Maar de volgorde in gebruik van producten is onvoldoende om als stepping stone te worden bevestigd. We stellen immers ook vast dat dezelfde groep van illegaledruggebruikers voordien al experimenteerde met alcohol en tabak. De meeste mensen die alcohol en tabak gebruiken gaan evenwel niet over tot het gebruik van illegale drugs, en ook de meeste cannabisgebruikers gaan niet over tot andere drugs.
Van meer recente datum is de Gateway theorie, die cannabis als een toegangspoort voor andere illegale drugs bestempelt. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat, hoe vaker men cannabis gebruikt, hoe groter de kans dat men met andere illegale drugs gaat beginnen en hoe jonger men met cannabis begint, hoe groter de kans dat zich later drugproblemen zullen voordoen. Andere mechanismen die het verband tussen cannabis en andere drugs verklaren zijn de positieve ervaringen met cannabis die kunnen aanzetten tot het gebruik van andere middelen of op zijn minst de geloofwaardigheid van informatie over de risico's van illegale producten in twijfel trekt. Daarenboven komt men door cannabisgebruik in contact met dealers van andere producten, zodat niet zozeer het product, maar wel de omstandigheden van vraag en aanbod het gebruik van andere middelen beïnvloeden.

De wet

Op 31 januari 2005 verscheen in het Belgisch Staatsblad een nieuwe Gemeenschappelijke Richtlijn 'omtrent vaststelling, registratie en vervolging van inbreuken inzake bezit van cannabis'.
Hiermee word – in afwachting van een nieuwe wet – een voorlopig antwoord gegeven op de vernietiging door het Arbitragehof op 21 oktober 2004 van artikel 16 van de nieuwe drugwet van 2003. Aanleiding daartoe was het ontbreken van een concrete invulling van een 'gebruiks-hoeveelheid van cannabis' en de vage omschrijving van de concepten 'problematisch gebruik' en 'maatschappelijke overlast'. Die creëerden volgens het arbitragehof rechtsonzekerheid voor de burger.

Ondanks de nieuwe drugwet die van kracht is sinds juni 2003, blijft cannabis een illegaal product. Aan cannabisbezit en/of -gebruik kan altijd een straf vasthangen, zowel voor minderjarigen als voor meerderjarigen. Er is dus geen legalisering, wel een decriminalisering gebeurd : cannabisbezit en/of -gebruik wordt niet meer per definitie vervolgd.

Minderjarigen

De nieuwe wetgeving is niet van toepassing op minderjarigen (-18 jaar) : bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs blijft in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige

betrapt wordt met drugs, maakt de politie een PV op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden verwittigd.
Bij het parket wordt beslist wat er met het dossier gebeurt. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- **Waarschuwingsoproeping**: als de feiten niet ernstig genoeg zijn om de jongere voor de jeugdrechter te brengen en men toch een duidelijk signaal wil geven dat de feiten niet gedoogd worden, kan het parket de jongere een waarschuwingsbrief sturen of worden de jongere en zijn ouders opgeroepen.
- **Bemiddeling**: een overleg tussen de minderjarige, zijn ouders en het slachtoffer, met een neutrale bemiddelaar erbij. Het herstel kan symbolisch zijn of in natura. Omdat er een slachtoffer moet zijn, komt dit niet zo vaak voor bij drugmisdrijven.
- **Voorstel tot ouderstage**: wanneer de ouders duidelijk nalatig en onverschillig zijn ten aanzien van het delinquent gedrag van hun kind, kan hen uitzonderlijk een ouderstage voorgesteld worden.
- **Seponering**: het dossier wordt zonder gevolg geklasseerd, met waarschuwingsbrief, met doorverwijzing naar vrijwillige hulpverlening of zonder meer.

Als het parket zelf wil overgaan tot **vervolging**, moet het dossier voldoende aanwijzingen van schuld bevatten. In een eerste fase zal de **jeugdrechter** kunnen gevraagd worden om een **voorlopige maatregel** van behoeding, bewaring en onderzoek te nemen. Volgende maatregelen kunnen worden genomen:

- Maatschappelijk onderzoek naar de persoonlijkheid van de jongere, eventueel in combinatie met maximum dertig uren gemeenschapsdienst.
- Bemiddelingsvoorstel (zie hoger).
- Voorlopige maatregelen.
- Behoud in leefomgeving met ondertoezichtstelling van de sociale dienst of met voorwaarden.
- Plaatsing in pleeggezin, private voorziening, open of gesloten gemeenschapsinstelling, federaal detentiecentrum.

Als de parketmagistraat van mening is dat er voldoende aanwijzingen zijn in het dossier en dat de zaak voldoende ernstig is, op basis van de observaties tijdens de voorlopige maatregel, zal hij in een tweede fase van de procedure de jongere (en zijn ouders) **ten gronde dagvaarden voor de jeugdrechtbank**. Zoniet zal hij seponeren. In dat geval houdt de voorlopige maatregel op en wordt het dossier gesloten.

Meerderjarigen

Ook voor meerderjarigen blijft cannabis verboden, maar aan het bezit van cannabis voor eigen gebruik (= maximumhoeveelheid van drie gram/1 geteelde plant) wordt de laagste vervolgingsprioriteit gegeven. De politie maakt bij vaststelling van bezit voor eigen gebruik wel een vereenvoudigd procesverbaal op, waarin onder andere worden opgenomen:

- plaats en datum van de feiten
- aard van de feiten (type en hoeveelheid van het product)
- volledige identiteit van de dader
- samenvatting van zijn versie van de feiten

Vaststelling van persoonlijk gebruik geeft in principe geen aanleiding tot inbeslagname van de cannabis. Indien bezit echter gepaard gaat met verzwarende omstandigheden of verstoring van de openbare orde, maakt de politie een gewoon procesverbaal op, dat wordt doorgestuurd naar het parket. Onder verzwarende omstandigheden wordt onder meer begrepen: cannabisgebruik of – verhandeling in aanwezigheid van minderjarigen, minderjarigen aanzetten tot cannabisbezit of – gebruik, ...
Bij het parket kan de procureur dan verschillende maatregelen treffen:

- **Seponering** met waarschuwing van de politie en eventueel doorverwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening;
- **Pretoriaanse probatie**: seponering op voorwaarde van naleving van afspraken
- **Minnelijke schikking**: de strafvordering vervalt als gevolg van het betalen van een geldsom
- **Doorverwijzing naar de correctionele rechtbank**.

Het cannabisjargon

- blowen > 'smoren', het roken van een cannabissigaret
- chillum > een speciaal pijpje waarin cannabis wordt gerookt
- coffeeshop > privégelegenheid in Nederland waar onder welbepaalde voorwaarden cannabis mag worden verkocht (niet aan -18-jarigen, niet meer dan 5 gram per dag per klant)
- flippen > hevige negatieve gevoelens (angst, paniek) door een te hoge dosis THC
- high > ontspannen en opgewekte gevoelens, tot zelfs hallucinaties
- joint > zelfgerolde sigaret van hasj of marihuana (met of zonder tabak), om te delen

- nederwiet > marihuana die in Nederland is geteeld, doorgaans met een hoger THC-gehalte
- shit, stuff, zwarte en bruine marok > hasj
- shitthee > thee waarin cannabis is verwerkt
- spacecake > cake waarin cannabis is verwerkt
- stickie > zelfgerolde sigaret van hasj of marihuana (met of zonder tabak), kleiner en fijner dan een joint en om alleen te gebruiken
- stoned > door spierverslapping voelen de ledematen loom en zwaar aan : je voelt je 'versteend'
- weed, wiet > marihuana

Meer weten

- "Dossier cannabis" (VAD, 2004) geeft een overzicht van de wetenschappelijke bevindingen. Te downloaden op http://www.vad.be/docs/dossier_cannabis_binnenwerk.pdf
- Productinformatie rond cannabis : www.druglijn.be , www.jellinek.nl
- De recentste informatie over de wetgeving rond alcohol en andere drugs : www.vad.be
- "Juridische handvatten voor het gebruik en misbruik van alcohol en andere drugs op school" (VAD, 2006) is een juridische wegwijzer voor het omgaan met alcohol en andere drugs op school. Volgende aspecten komen onder meer aan bod : regelgeving op school, beroepsgeheim, schuldig verzuim, contacten met ouders, drugcontroles …

BIJLAGE 2: DIDACTISCH MATERIAAL ALCOHOL- EN ANDERE DRUGS

2

Beschikken over correcte informatie en sterke methodieken vormt een ruggesteun wanneer je met leerlingen aan de slag wil gaan rond de alcohol- en drugthematiek. Als leerkracht voel je je zekerder en voor de leerlingen ben je een geloofwaardige boodschapper. Kennis hebben van productinformatie betekent echter niet dat je een drugexpert bent, en dat is ook helemaal niet nodig. Als je bepaalde vragen van leerlingen niet kan beantwoorden, kan je samen op zoek naar een valide informatiebron. Leerlingen hebben ervaringen, weten een en ander over drugs, maar hebben vaak ook verkeerde informatie, gekleurde informatie of misvattingen. Het is belangrijk hen te helpen mythes te doorprikken.
We wijzen hier de weg naar didactisch materiaal om met leerlingen te werken rond alcohol en andere drugs.

Uitgebreide productinformatie over alcohol en andere drugs vindt u op de website van de Druglijn: www.druglijn.be/info_drugs/drugsABC/index.html. Per product wordt stilgestaan bij de effecten, risico's, manieren van gebruik …

"Jongeren, alcohol en drugs. Boeken, video's, spelmateriaal en lespakketten" (VAD)
is een inventaris die een overzicht biedt van lespakketten, spelmateriaal, video's en jeugdboeken voor wie met jongeren (kleuter-, lager- en secundair onderwijs) rond alcohol en drugs wil werken. Per materiaal is er een fiche met inhoudelijke, methodische en praktische informatie.
Meer info: www.vad.be

§ **"SXTC: werken met jongeren rond relaties en seks, alcohol en andere drugs" (CGG Eclips, Sensoa, Jeugd en Seksualiteit, CAW Artevelde - Preventieteam & JAC Gent, Provincie O-Vl. & VAD)**
is een werkmap om met jongeren (14-18 jaar) aan de slag te gaan rond de link tussen de thema's relaties & seksualiteit, alcohol & andere drugs. Tot op heden werden deze thema's vooral afzonderlijk behandeld. Toch is er een duidelijke link tussen beide. Een voorbeeld: jongeren maken soms keuzes op relationeel gebied onder invloed van alcohol. Het is belangrijk om met jongeren hier rond te werken, zonder deze thema's vanuit een problematische invalshoek te benaderen maar vertrekkend van herkenbare situaties. De 'SXTC'-map biedt naast methodieken op maat van de leerlingen ook de nodige achtergrond-informatie en praktische tips aan om rond deze thema's aan de slag te gaan.
Meer info: www.vad.be

"Slik" (MJA & de Druglijn)
is een cd-rom die productinfo geeft op maat van jongeren en drugs kadert in een ruimer maatschappelijk en historisch perspectief. Het wetgevende aspect komt daarbij uitvoerig aan bod. Een drugquiz test de kennis en een drugwoordenboek verduidelijkt het jargon. Korte leesstukjes worden afgewisseld met auditieve tekstfragmenten en videofilmpjes.
Meer info: www.vad.be

"Drugs Etc." (VAD)
is een totaalpakket met informatie over alle drugs: alcohol, cannabis, cocaïne, gokken, GHB en ketamine, heroïne, lsd, psychoactieve medicatie, smartdrugs, speed, vluchtige snuifmiddelen en XTC. De geschiedenis van middelengebruik en gokken, cijfergegevens, problematisch en niet-problematisch gebruik, beleid en wetgeving, preventie, vroeginterventie, hulpverlening en harm reduction komen aan bod. Het pakket bevat folders met beknopte productinfo, fact sheets, een cd-rom met uitgebreide beeldbank van alle producten en manieren van gebruik …
Meer info: www.vad.be

"Alcohol", "Cannabis", "Cocaïne", "Speed", "XTC", "Gokken", "ADHD en middelengebruik", Combigebruik" , … (VAD)
zijn uitgebreide dossiers met een actueel overzicht van de wetenschappelijke bevindingen.
Meer info: www.vad.be

"Drugs ingeblikt" (VAD)
is een werkvorm met foto's en stellingen over drugs. Vier reeksen van telkens acht foto's en stellingen belichten verschillende aspecten van de drugproblematiek:

'visie op drugpreventie', 'jongeren en drugs', 'drugs in de sociale context', 'genieten' en 'recht op roes'.
Meer info : www.vad.be

"COMSOVA?" (Leefsleutels)

is een bundeling van werkvormen om met jongeren deeltijds onderwijs te werken rond communicatieve en sociale vaardigheden. De werkvormen hebben betrekking op kennismaking, afspraken, regels en inspraak, communicatie, creatieve activiteiten, samenwerkingsopdrachten, zelf- en groepsinzicht …
Meer info : www.leefsleutels.be

"Drugs in de klas… even slikken??!!" (Provincie Vlaams-Brabant)

is een pakket voor de eerste, tweede en derde graad secundair onderwijs. In de docentenmap voor de eerste graad wordt stilgestaan bij de middelen alcohol, tabak en medicatie. In de docentenmap voor de tweede graad wordt stilgestaan bij de illegale drugs en gokken. In de docentenmap voor de derde graad komen legale en illegale drugs en gokken aan bod. De werkvormen belichten telkens vier aspecten : schoolreglement, productinformatie, attitude en gedrag en begeleiding.
Meer info : http://www.mediatheek.vlaamsbrabant.be/werkenenleren/edukadee/edukadeeCONTENT.jsp?page=3023

BIJLAGE 3: ONDERSTEUNINGSAANBOD

3

Voor vragen, advies, ondersteuning ... kan u steeds terecht bij:

Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen v.z.w.
Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
02 423 03 33
vad@vad.be
www.vad.be

De DrugLijn
Voor alle informatie- en hulpvragen over drank, drugs, pillen en gokken. Anoniem en objectief.
Via telefoon: 078 15 10 20
ma-vr 10u tot 20u
Via www.druglijn.be
24u/24u | je mail wordt binnen
5 werkdagen beantwoord

De preventiewerking verbonden aan het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in uw regio:

Provincie West-Vlaanderen

Regio Oostende
Middelpunt
CGG Preventie alcohol & drugs West-Vlaanderen
Frère Orbanstraat 143
8400 Oostende
059 50 05 00 / 059 51 27 53
info@middelpunt-wvl.be

Regio Roeselare
Middelpunt
CGG Preventie alcohol & drugs West-Vlaanderen
J. Lagaelaan 21
8800 Roeselare
051 25 99 30
info@middelpunt-wvl.be

Provincie Oost-Vlaanderen

Regio Gent
CGG Eclips
C.A.T. Preventiehuis
Martelaarslaan 204a
9000 Gent
09 233 58 58
cat.preventiehuis@cggeclips.be

CAT-infopunt
Martelaarslaan 234
9000 Gent
09 225 08 13
cat.infopunt@cggeclips.be

Regio St.-Niklaas
CGG Waas en Dender
Delta
Peperstraat 15
9100 St.-Niklaas
03 760 00 50
delta@ggz.be

Provincie Vlaams-Brabant

Regio Leuven
CGG Vlaams-Brabant Oost
Vital Decosterstraat 86
3000 Leuven
016 32 97 00
preventie@cgg-vbo.be

Regio Brussel-Halle-Vilvoorde
CGGZ Brussel
deelwerking Primavera
de Smet de Naeyerlaan 470
1090 Brussel
02 478 90 90
preventie.primavera@cggz-brussel.be

Provincie Antwerpen

Regio Mechelen
CGG De Pont
Hanswijkstraat 48
2800 Mechelen
015 42 08 32
peter.aertsen@cggdepont.be

Regio Antwerpen
VAGGA – Altox
Ketsstraat 17
2018 Antwerpen
03 235 21 74
drugpreventie.altox@vagga.be

Regio Turnhout
De Meander
CGG Noorderkempen
Parklaan 162
2300 Turnhout
014 47 12 20
de_meander.preventie@telenet.be

Provincie Limburg

C.A.D.-Limburg – Preventie/documentatie
Weg naar As 54 bus 12
3600 Genk
089 32 97 75
info@cadlimburg.be

In sommige regio's kan u voor ondersteuning en vorming ook beroep doen op lokale preventiewerkers die veelal op stedelijk/gemeentelijk niveau werken. Informeer u hierover bij de provinciale coördinator: www.vad.be/aanbod/Doorverwijzen/prov_prev_platforms.html